

**Divisão de Nutrição Escolar**
Cardápio das Escolas MunicipaisOUTUBRO / NOVEMBRO
2019

Terça-feira 15/10	Quarta-feira 16/10	Quinta-feira 17/10	Sexta-feira 18/10	Segunda-feira 21/10
RECESSO	Macarrão à Bolonhesa (289 Kcal)	Arroz + Feijão + Cubos ao Molho com Cheiro Verde e Batata Doce (312 Kcal) Fruta	Arroz + Feijão + Tiras Refogadas + Salada de Pepino (348 Kcal)	Polenta com Frango ao Molho (339 Kcal)
22/10 Arroz Doce (260 Kcal)	23/10 Arroz + Feijão + Carne Cozida com Batata (292 Kcal)	24/10 Arroz + Feijoada (Linguiça) + Farofa de Couve (326 Kcal) Fruta	25/10 Galinhada Nutritiva (Peito de frango, cenoura, vagem, açafrão e cheiro verde) (340 Kcal)	28/10 FERIADO
29/10 Polenta à Bolonhesa (339 Kcal) <i>OK/</i>	30/10 Arroz Temperado (Linguiça, Milho, Ervilha, Açafrão e Cheiro Verde) (282 Kcal) Fruta	31/10 Arroz + Feijão + Farofa de Ovos + Salada de Alface (282 Kcal)	01/11 Arroz + Vaca Atolada (Cubos com Mandioca) (324 KCal)	04/11 Macarrão com Ragú de Linguiça (298 Kcal)
05/11 Arroz Doce (260 Kcal)	06/11 Arroz + Feijão + Pernil Acebolado + Salada de Tomate (380 Kcal) Fruta	07/11 Arroz + Feijão + Cubos ao Molho + Salada de Chuchu com <u>Cenoura</u> (360 Kcal)	08/11 Arroz + Feijão + <u>Peito F</u> Filé de Frango (Sassami) Refogado com Cheiro Verde + Salada de Batata Doce (365 kcal) <i>cenoura</i>	11/11 Macarrão Integral à Bolonhesa (298 Kcal)

Sheisa C. Sargi - Nutricionista - CRN-8 3504

Cardápio Elaborado de acordo com os critérios propostos pelo FNDE - Manual de Orientação para alimentação Escolar na Educação Infantil, Ensino Fundamental, Ensino Médio e na Educação de Jovens e Adultos. O cardápio poderá sofrer algumas alterações com autorização prévia da Nutricionista. OBS: As saladas e as frutas devem ser feitas de acordo com a disponibilidade sem deixar estragar, não havendo problemas em alterar os dias. Ao chegar produtos que não fazem parte do cardápio, os mesmos deverão ser encaixados, pois trata-se dos itens da Agricultura Familiar. **Frutas, legumes e verduras disponíveis da época.**