



AGOSTO / SETEMBRO 2018

| Terça-feira<br>21/08                                       | Quarta-feira<br>22/08  | Quinta-feira<br>23/08   | Sexta-feira<br>24/08  | Segunda-feira<br>27/08   |
|--|--|---|---|--|
| Macarrão com Frango (Coxa e Sobrecoxa) ao Molho (298 Kcal) | Arroz + Feijão + Vaca Atolada (Carne em Cubos com Mandioca) (321 Kcal)<br>Sobremesa - Fruta  | Arroz + Feijão + Linguiça Refogada + Vinagrete de Tomate e Pepino (335 Kcal)          | Arroz + Feijão + Farofa (Farinha de Milho) de Proteína de Soja + Salada de Repolho (289 Kcal) | Polenta à Bolonhesa (339 Kcal)                                   |
| 28/08  | 29/08  | 30/08   | 31/08   | 03/09  |
| Macarrão com Ragu de Linguiça (390 Kcal)                   | Risoto de Frango (Coxa e Sobrecoxa) com Brócolis, Milho e Ervilha (Arroz, Açafrão, Brócolis e Peito de frango) (348 Kcal)<br>Sobremesa - Fruta | Arroz Integral + Feijão + Carne em Cubos + Salada de Alface (350 Kcal)                | Arroz + Feijão + Tiras ao Molho + Salada de Beterraba (298 Kcal)                              | Arroz Doce (328 Kcal)  |
| 04/09  | 05/09  | 06/09   | 07/09   | 10/09  |
| Macarrão à Bolonhesa (373,40 Kcal)                         | Arroz + Feijão + Carne em Cubos com Batata e Chuchu (392 Kcal)<br>Sobremesa - Fruta  | Arroz + Feijão + Frango (Coxa e Sobrecoxa) ao Molho + Salada de Couve-flor (365 kcal) | <b>FERIADO</b>  | Arroz Colorido (Ovo, Milho, Ervilha e Vagem, Açafrão) (340 Kcal) |
| 11/09  | 12/09  | 13/09   | 14/09   | 17/09  |
| Polenta à Bolonhesa (339 Kcal)                             | Arroz + Feijão + Pernil Acebolado + Couve Refogada (310 Kcal)  | Arroz + Feijão + Linguiça Refogada + Salada de Alface (326 Kcal)                      | Arroz + Feijão + Tiras ao Molho + Abobrinha Refogada (348,5 Kcal)<br>Sobremesa - Fruta        | Arroz Doce (328 Kcal)  |

Cardápio Elaborado de acordo com os critérios propostos pelo FNDE - Manual de Orientação para alimentação Escolar na Educação Infantil, Ensino Fundamental 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.

*Sheila C. Sargi*  
 NUTRICIONISTA  
 CRP 1283504