



Divisão de Nutrição Escolar
Cardápio das Escolas Municipais

NOVEMBRO / DEZEMBRO
2019

Terça-feira 12/11	Quarta-feira 13/11	Quinta-feira 14/11	Sexta-feira 15/11	Segunda-feira 18/11
Arroz Colorido (Proteína de Soja, Milho, Ervilha) (220 Kcal)	Arroz + Feijão + Tiras Aceboladas com Abobrinha (254 KCal)	Arroz + Feijão + Cubos ao Molho com Batata Doce (312 Kcal) Fruta	FERIADO	Polenta com Frango ao Molho (339 Kcal)
19/11	20/11	21/11	22/11	25/11
Arroz Doce (260 Kcal)	Arroz + Feijão + Carne Cozida com Batata (292 Kcal)	Arroz + Feijoada (Linguíça) de Legumes (Beterraba) (326 Kcal) Fruta	Galinhada Nutritiva (Peito de frango, cenoura, açafrão e cheiro verde) (340 Kcal)	Macarrão à Bolonhesa (289 Kcal)
26/11	27/11	28/11	29/11	02/12
Polenta com Frango ao Molho (339 Kcal)	FERIADO	Arroz + Feijão + Farofa de Ovos + Salada de Alface (282 Kcal)	Arroz + Feijão + Carne Moída ao Moída + Salada de Pepino (324 KCal)	Macarrão com Ragú de Linguíça (298 Kcal)
03/12	04/12	05/12	06/12	09/12
Arroz Doce (260 Kcal)	Arroz + Feijão + Pernil Acebolado + Salada de Repolho (380 Kcal) Fruta	Arroz + Feijão + Cubos ao Molho + Salada de Chuchu (360 Kcal)	Arroz com Vagem + Feijão + Filé de Frango (Sassami) Refogado com Cheiro Verde (365 kcal)	Macarrão Integral à Bolonhesa (298 Kcal)

Sheisa C. Sargi
Dra. 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.**