



SETEMBRO / OUTUBRO  
2019

Terça-feira 17/09	Quarta-feira 18/09	Quinta-feira 19/09	Sexta-feira 20/09	Segunda-feira 23/09
Arroz Temperado (Linguiça, Milho, Ervilha, Açafrão e Cheiro Verde) (282 Kcal)	Arroz + Feijão + Tiras Aceboladas + Salada de Pepino (289 Kcal)	Arroz + Feijão + Cubos ao Molho com Batata (312 Kcal) Fruta	Arroz + Feijão + Frango ao Molho com Cenoura (340 Kcal)	Macarrão à Bolonhesa (298 Kcal)
<b>24/09</b>	<b>25/09</b>	<b>26/09</b>	<b>27/09</b>	<b>30/09</b>
Arroz Doce (260 Kcal)	Arroz + Feijoada (Linguiça) de Legumes (Beterraba) (392 Kcal) Fruta	Arroz + Feijão + Carne Moída Refogada + Salada de Couve- flor (335 Kcal)	Arroz + Feijão + Frango ao Molho + Salada de Chuchu (348 Kcal)	Arroz Colorido com Proteína de Soja (Vagem, Milho, Ervilha, Cheiro Verde e Açafrão) (298 Kcal)
<b>01/10</b>	<b>02/10</b>	<b>03/10</b>	<b>04/10</b>	<b>07/10</b>
Polenta à Bolonhesa (339 Kcal)	Arroz + Feijão + Cubos ao Molho + Abobrinha Refogada (324 Kcal) <i>Fruta caesária</i>	Galinhada (Filé Sassami em Cubos) Dourada (Açafrão) + Salada de Repolho (365 kcal)	Arroz + Feijão + Tiras Aceboladas + Salada de Alface (298 Kcal)	Macarrão com Ragú de Linguiça (298 Kcal)
<b>08/10</b>	<b>09/10</b>	<b>10/10</b>	<b>11/10</b>	<b>14/10</b>
Arroz Doce (260 Kcal)	<i>mandioca</i> Arroz + Feijão + Pernil de Porco + Cabotiá Refogada e Amassadinha ao Alho e Cheiro Verde (380 Kcal)	Arroz + Tutu de Feijão com Ovos + Salada de Tomate (282 Kcal) Fruta	Cachorro Quente (Pão de cachorrão + Molho de Salsicha) + Suco de Uva Integral* (360 Kcal)	<b>FERIADO</b>

\*SUCO DE UVA: DILUIÇÃO DE 1 PARTE DE SUCO DE UVA INTEGRAL PARA 3 PARTES DE ÁGUA.

*Sheisa*  
**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.**