



Divisão de Nutrição Escolar Cardápio das Escolas Municipais

		Terça-feira 16/10	Quarta-feira 17/10	Quinta-feira 18/10	Sexta-feira 19/10	Segunda-feira 22/10
OUTUBRO / NOVEMBRO 2018		Polenta à Bolonhesa (339 Kcal)	Arroz + Feijão + Carne em Cubos + Salada de Beterraba (321 Kcal) Sobremesa - Fruta	Arroz + Feijão + Tiras ao Molho + Salada de Pepino (335 Kcal)	Arroz + Feijão + Farofa de Proteína de Soja + Salada de Repolho (289 Kcal)	Macarrão com Frango (Peito de Frango) ao Molho (298 Kcal)
		23/10	24/10	25/10	26/10	29/10
		Arroz Doce (290 Kcal)	Arroz + Feijão + Farofa de Linguíça com Couve (298 Kcal)	Arroz + Feijão + Carne em Cubos + Salada de Alface (350 Kcal)	Arroz + Feijão + Iscas Refogadas + Cabotíá Refogada (348 Kcal) Sobremesa - Fruta	Macarrão à Bolonhesa (373,40 Kcal)
		30/10	31/10	01/11	02/11	05/11
		Arroz Colorido (Ovo, Milho, Ervilha e Vagem, Açafrão) (340 Kcal)	Arroz + Feijão + Carne em Cubos com Batata (392 Kcal) Sobremesa - Fruta	Arroz + Feijão + Frango (Coxa e Sobrecoxa) ao Molho com Chuchu (365 kcal)	FERIADO	Polenta à Bolonhesa (339 Kcal)
		06/11	07/11	08/11	09/11	12/11
	Arroz Doce (290 Kcal)	Arroz + Feijão + PERNIL Acebolado + Abobrinha Refogada (326 Kcal)	Arroz + Feijão + Linguíça Refogada + Salada de Tomate (289 Kcal) Sobremesa - Fruta	Arroz Carreteiro (Arroz, Carne em Cubos, Cenoura, Milho, Ervilha) (298 Kcal)	Macarrão com Frango (Peito de Frango) ao Molho (298 Kcal)	

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.