

**CARDÁPIO I: REFERÊNCIA PARA BERÇÁRIO I (0 a 06 meses) - MÊS: NOVEMBRO/2018**

DATA		DESJEJUM	COLAÇÃO	REFEIÇÃO MANHÃ	LANCHE DA TARDE	REFEIÇÃO TARDE
		0 a 06 meses	0 a 06 meses	0 a 06 meses	0 a 06 meses	0 a 06 meses
01/nov	QUI.	Fórmula Infantil 1º semestre	Suco de Laranja Lima	Fórmula Infantil 1º semestre	Fórmula Infantil 1º semestre + mamão	Fórmula Infantil 1º semestre
02/nov	SEX.	<b>FERIADO - FINADOS</b>				
05/nov	SEG.	Fórmula Infantil 1º semestre	Suco Laranja Lima com beterraba	Fórmula Infantil 1º semestre	Fórmula Infantil 1º semestre + maçã	Fórmula Infantil 1º semestre
06/nov	TER.	Fórmula Infantil 1º semestre	Maçã	Fórmula Infantil 1º semestre	Fórmula Infantil 1º semestre + pêra	Fórmula Infantil 1º semestre
07/nov	QUA.	Fórmula Infantil 1º semestre	Mamão	Fórmula Infantil 1º semestre	Fórmula Infantil 1º semestre + banana prata	Fórmula Infantil 1º semestre
08/nov	QUI.	Fórmula Infantil 1º semestre	Banana prata	Fórmula Infantil 1º semestre	Fórmula Infantil 1º semestre + abacate	Fórmula Infantil 1º semestre
09/nov	SEX.	Fórmula Infantil 1º semestre	Pêra	Fórmula Infantil 1º semestre	Fórmula Infantil 1º semestre + mamão	Fórmula Infantil 1º semestre
12/nov	SEG.	Fórmula Infantil 1º semestre	Mamão	Fórmula Infantil 1º semestre	Fórmula Infantil 1º semestre + pêra	Fórmula Infantil 1º semestre
13/nov	TER.	Fórmula Infantil 1º semestre	Suco de Melancia	Fórmula Infantil 1º semestre	Fórmula Infantil 1º semestre + mamão	Fórmula Infantil 1º semestre
14/nov	QUA.	Fórmula Infantil 1º semestre	Maçã	Fórmula Infantil 1º semestre	Fórmula Infantil 1º semestre + banana prata	Fórmula Infantil 1º semestre
15/nov	QUI.	<b>FERIADO - PROCLAMAÇÃO DA REPÚBLICA</b>				
16/nov	SEX.	<b>EMENDA DE FERIADO</b>				

NOSSOS CARDÁPIOS FORNECEM APROXIMADAMENTE

VCT 246 KCAL /CHO 38,53 g /PTN 8,61 g / LIP 6,92 g /FE 2,87mg /SODIO 118 mg /ZN 1,65 mg /CA 298mg /VIT A 145 mg /Mg 23,4 mg /VIT C 35,65mg/FIBRAS 1,51 g

SUPRINDO 70% DAS NECESSIDADES NUTRICIONAIS DOS ALUNOS INTEGRAIS

Todos os alimentos deverão ser bem cozidos e picados em pedaços pequenos.

Na eventualidade de haver escolares de 04-06 meses que já iniciaram a alimentação salgada, estas poderão seguir o cardápio de 06 a 01 ano com as devidas adaptações.

O suco deverá ser de fruta que dispense a adição de açúcar.

Na fase de introdução alimentar, quando necessário adaptar a consistência da sopa a papa, de acordo com a capacidade alimentar do escolar.

No serviço de lanche a fórmula infantil deve ser batida com a fruta do dia indicada.

As necessidades alimentares especiais serão atendidas de acordo com os laudos médicos com adaptações deste cardápio.

Os gêneros alimentícios que compõem os cardápios poderão ser alterados, quando houver algum problema de entrega/ grau de maturação/ temperatura que possam comprometer a qualidade da alimentação oferecida, tanto nos aspectos sensoriais, como também sanitários, conforme orientação/autorização do Setor de Alimentação Escolar.



**CARDÁPIO I: REFERÊNCIA PARA BERÇÁRIO I (0 a 06 meses) - MÊS: NOVEMBRO/ 2018**

DATA		DESJEJUM	COLAÇÃO	REFEIÇÃO MANHÃ	LANCHE DA TARDE	REFEIÇÃO TARDE
		0 a 06 meses	0 a 06 meses	0 a 06 meses	0 a 06 meses	0 a 06 meses
19/nov	SEG.	Fórmula Infantil 1º semestre	Suco Laranja Lima com cenoura	Fórmula Infantil 1º semestre	Fórmula Infantil 1º semestre + mamão	Fórmula Infantil 1º semestre
20/nov	TER.	Fórmula Infantil 1º semestre	Melão	Fórmula Infantil 1º semestre	Fórmula Infantil 1º semestre + maçã	Fórmula Infantil 1º semestre
21/nov	QUA.	Fórmula Infantil 1º semestre	Pêra	Fórmula Infantil 1º semestre	Fórmula Infantil 1º semestre + abacate	Fórmula Infantil 1º semestre
22/nov	QUI.	Fórmula Infantil 1º semestre	Banana prata	Fórmula Infantil 1º semestre	Fórmula Infantil 1º semestre + mamão	Fórmula Infantil 1º semestre
23/nov	SEX.	Fórmula Infantil 1º semestre	Maçã	Fórmula Infantil 1º semestre	Fórmula Infantil 1º semestre + banana prata	Fórmula Infantil 1º semestre
26/nov	SEG.	Fórmula Infantil 1º semestre	Suco de Laranja Lima com cenoura	Fórmula Infantil 1º semestre	Fórmula Infantil 1º semestre + maçã	Fórmula Infantil 1º semestre
27/nov	TER.	Fórmula Infantil 1º semestre	Mamão	Fórmula Infantil 1º semestre	Fórmula Infantil 1º semestre + pêra	Fórmula Infantil 1º semestre
28/nov	QUA.	Fórmula Infantil 1º semestre	Banana prata	Fórmula Infantil 1º semestre	Fórmula Infantil 1º semestre + mamão	Fórmula Infantil 1º semestre
29/nov	QUI.	Fórmula Infantil 1º semestre	Pêra	Fórmula Infantil 1º semestre	Fórmula Infantil 1º semestre + abacate	Fórmula Infantil 1º semestre
30/nov	SEX.	Fórmula Infantil 1º semestre	Maçã	Fórmula Infantil 1º semestre	Fórmula Infantil 1º semestre + banana prata	Fórmula Infantil 1º semestre

VCT 246 KCAL /CHO 38,53 g /PTN 8,61 g / LIP 6,92 g /FE 2,87mg /SODIO 118 mg /ZN 1,65 mg /CA 298mg /VIT A 145 mg /Mg 23,4 mg /VIT C 35,65mg/FIBRAS 1,51 g

**SUPRINDO 70% DAS NECESSIDADES NUTRICIONAIS DOS ALUNOS INTEGRAIS**

Todos os alimentos deverão ser bem cozidos e picados em pedaços pequenos.

Na eventualidade de haver escolares de 04-06 meses que já iniciaram a alimentação salgada, estas poderão seguir o cardápio de 06 a 01 ano com as devidas adaptações.

O suco deverá ser de fruta que dispense a adição de açúcar.

Na fase de introdução alimentar, quando necessário adaptar a consistência da sopa a papa, de acordo com a capacidade alimentar do escolar.

No serviço de lanche a fórmula infantil deve ser batida com a fruta do dia indicada.

As necessidades alimentares especiais serão atendidas de acordo com os laudos médicos com adaptações deste cardápio.

Os gêneros alimentícios que compõem os cardápios poderão ser alterados, quando houver algum problema de entrega/ grau de maturação/ temperatura que possam comprometer a qualidade da alimentação oferecida, tanto nos aspectos sensoriais, como também sanitários, conforme orientação/autorização do Setor de Alimentação Escolar.

**CARDÁPIO I: REFERÊNCIA PARA BERÇÁRIO I (06 a 01 ano) - MÊS: NOVEMBRO/ 2018**

DATA		DESJEJUM	COLAÇÃO	REFEIÇÃO MANHÃ	LANCHE DA TARDE	REFEIÇÃO TARDE
		06 a 01 ano	06 a 01 ano	06 a 01 ano	06 a 01 ano	06 a 01 ano
01/nov	QUI.	Fórmula Infantil 2º semestre	Suco de Laranja Lima	Sopa de arroz, feijão, frango, cenoura, abobrinha e acelga.	Papa de mamão + Fórmula Infantil 2º semestre	Sopa de mandioquinha, feijão, carne moída, abóbora e repolho.
02/nov	SEX.	<b>FERIADO - FINADOS</b>				
05/nov	SEG.	Fórmula Infantil 2º semestre	Suco Laranja Lima com beterraba	Sopa creme de inhame, feijão, carne moída, abóbora, chuchu e acelga.	Papa de maçã + Fórmula Infantil 2º semestre	Sopa de arroz, feijão, frango, cenoura e repolho.
06/nov	TER.	Fórmula Infantil 2º semestre	Maçã	Sopa de arroz, feijão, frango, cenoura, cará e couve.	Papa de pêra + Fórmula Infantil 2º semestre	Sopa de creme de mandioca, feijão, carne moída, abóbora e acelga.
07/nov	QUA.	Fórmula Infantil 2º semestre	Mamão	Sopa de macarrão, feijão, carne em cubos, abóbora e escarola.	Papa de banana prata + Fórmula Infantil 2º semestre	Sopa de arroz, lentilha, frango, cenoura, tomate e couve.
08/nov	QUI.	Fórmula Infantil 2º semestre	Banana prata c/ aveia	Sopa de arroz, feijão, iscas de fígado, cenoura, tomate e acelga.	Papa de abacate + Fórmula Infantil 2º semestre	Sopa de macarrão, feijão, carne moída, abóbora, chuchu e espinafre.
09/nov	SEX.	Fórmula Infantil 2º semestre	Pêra	Sopa de batata doce, feijão, frango, beterraba, abobrinha e escarola.	Papa de mamão + Fórmula Infantil 2º semestre	Sopa de arroz, feijão, carne em cubos, cenoura e acelga.
12/nov	SEG.	Fórmula Infantil 2º semestre	Mamão	Sopa arroz, feijão, carne moída, abóbora e repolho.	Papa de pêra + Fórmula Infantil 2º semestre	Sopa de macarrão, feijão, carne moída, abóbora, tomate e escarola.
13/nov	TER.	Fórmula Infantil 2º semestre	Suco de Melancia	Sopa de macarrão, feijão, frango, cenoura, abobrinha e couve.	Papa de mamão + Fórmula Infantil 2º semestre	Sopa de batata doce, feijão, frango, cenoura e acelga.
14/nov	QUA.	Fórmula Infantil 2º semestre	Maçã	Sopa creme de mandioca, feijão, carne em cubos, abóbora e escarola.	Papa de banana prata + Fórmula Infantil 2º semestre	Sopa de arroz, feijão, frango, abobrinha, cenoura e repolho.
15/nov	QUI.	<b>FERIADO - PROCLAMAÇÃO DA REPÚBLICA</b>				
16/nov	SEX.	<b>EMENDA DE FERIADO</b>				

**NOSSOS CARDÁPIOS FORNECEM APROXIMADAMENTE**
**VCT 616,65 KCAL/CHO 79,09 g/PTN 35,76 g/ LIP 16,15 g/FE 4,05 mg/SODIO 173,38mg/ ZN2,64 mg/CA 330,78 mg/VIT A 366,63 mg /Mg144,43 mg/VIT C 20,75 mg/FIBRAS 6,26 g**
**SUPRINDO 70% DAS NECESSIDADES NUTRICIONAIS DOS ALUNOS INTEGRAIS**

Todos os alimentos deverão ser bem cozidos e picados em pedaços pequenos.

Na eventualidade de haver escolares de 04-06 meses que já iniciaram a alimentação salgada, estas poderão seguir o cardápio de 06 a 01 ano com as devidas adaptações.

O suco deverá ser de fruta que dispense a adição de açúcar.

Na fase de introdução alimentar, quando necessário adaptar a consistência da sopa a papa, de acordo com a capacidade alimentar do escolar.

No serviço de lanche a fórmula infantil deve ser batida com a fruta do dia indicada.

As necessidades alimentares especiais serão atendidas de acordo com os laudos médicos com adaptações deste cardápio.

Os gêneros alimentícios que compõem os cardápios poderão ser alterados, quando houver algum problema de entrega/ grau de maturação/ temperatura que possam comprometer a qualidade da alimentação oferecida, tanto nos aspectos sensoriais, como também sanitários, conforme orientação/autorização do Setor de Alimentação Escolar.



**CARDÁPIO I: REFERÊNCIA PARA BERÇÁRIO I (06 a 01 ano) - MÊS: NOVEMBRO/ 2018**

DATA		DESJEJUM	COLAÇÃO	REFEIÇÃO MANHÃ	LANCHE DA TARDE	REFEIÇÃO TARDE
		06 a 01 ano	06 a 01 ano	06 a 01 ano	06 a 01 ano	06 a 01 ano
19/nov	SEG.	Fórmula Infantil 2º semestre	Suco Laranja Lima com cenoura	Sopa de arroz, lentilha, carne moída, cenoura, batata e acelga.	Papa de mamão + Fórmula Infantil 2º semestre	Sopa de mandioca, feijão, frango, abóbora e repolho.
20/nov	TER.	Fórmula Infantil 2º semestre	Melão	Sopa de macarrão, feijão, frango, cenoura e repolho.	Papa de maçã + Fórmula Infantil 2º semestre	Sopa de arroz, feijão, carne moída, abóbora, chuchu e acelga.
21/nov	QUA.	Fórmula Infantil 2º semestre	Pêra	Sopa de arroz, feijão, iscas de fígado, abóbora, tomate e escarola.	Papa de abacate + Fórmula Infantil 2º semestre	Sopa de macarrão, feijão, carne moída, cenoura, e espinafre.
22/nov	QUI.	Fórmula Infantil 2º semestre	Banana prata	Sopa de creme de batata, feijão, carne moída, cenoura e couve.	Papa de mamão + Fórmula Infantil 2º semestre	Sopa de arroz, feijão, frango, abóbora, brócolis.
23/nov	SEX.	Fórmula Infantil 2º semestre	Maçã	Sopa de arroz, feijão, frango, abóbora e brócolis.	Papa de banana prata + Fórmula Infantil 2º semestre	Sopa de macarrão, feijão, ovo, cenoura, tomate e couve.
26/nov	SEG.	Fórmula Infantil 2º semestre	Suco de Laranja Lima com cenoura	Sopa de macarrão, feijão, frango, cenoura, abobrinha e repolho.	Papa de maçã + Fórmula Infantil 2º semestre	Sopa de arroz, feijão, carne moída, abóbora e acelga.
27/nov	TER.	Fórmula Infantil 2º semestre	Mamão	Sopa de mandioquinha, feijão, carne em cubos, abóbora e espinafre.	Papa de pêra + Fórmula Infantil 2º semestre	Sopa de macarrão, feijão, iscas de fígado, cenoura, tomate e escarola.
28/nov	QUA.	Fórmula Infantil 2º semestre	Banana prata c/ aveia	Sopa de macarrão, feijão, ovo, cenoura, tomate e acelga.	Papa de mamão + Fórmula Infantil 2º semestre	Sopa de arroz, feijão, frango, beterraba, abobrinha e couve
29/nov	QUI.	Fórmula Infantil 2º semestre	Pêra	Sopa de arroz, feijão, frango, tomate, abóbora e couve.	Papa de abacate + Fórmula Infantil 2º semestre	Sopa de batata, feijão, carne moída, cenoura, chuchu e acelga.
30/nov	SEX.	Fórmula Infantil 2º semestre	Maçã	Sopa creme de mandioca, feijão, carne moída, cenoura e espinafre.	Papa de banana prata + Fórmula Infantil 2º semestre	Sopa arroz, feijão, carne em cubos, abóbora e escarola.

NOSSOS CARDÁPIOS FORNECEM APROXIMADAMENTE

VCT 616,65 KCAL/CHO 79,09 g/PTN 35,76 g/ LIP 16,15 g/FE 4,05 mg/SODIO 173,38mg/ ZN2,64 mg/CA 330,78 mg/VIT A 366,63 mg /Mg144,43 mg/VIT C 20,75 mg/FIBRAS 6,26 g

SUPRINDO 70% DAS NECESSIDADES NUTRICIONAIS DOS ALUNOS INTEGRAIS

Todos os alimentos deverão ser bem cozidos e picados em pedaços pequenos.

Na eventualidade de haver escolares de 04-06 meses que já iniciaram a alimentação salgada, estas poderão seguir o cardápio de 06 a 01 ano com as devidas adaptações.

O suco deverá ser de fruta que dispense a adição de açúcar.

Na fase de introdução alimentar, quando necessário adaptar a consistência da sopa a papa, de acordo com a capacidade alimentar do escolar.

No serviço de lanche a fórmula infantil deve ser batida com a fruta do dia indicada.

As necessidades alimentares especiais serão atendidas de acordo com os laudos médicos com adaptações deste cardápio.

Os gêneros alimentícios que compõem os cardápios poderão ser alterados, quando houver algum problema de entrega/ grau de maturação/ temperatura que possam comprometer a qualidade da alimentação oferecida, tanto nos aspectos sensoriais, como também sanitários, conforme orientação/autorização do Setor de Alimentação Escolar.

**CARDÁPIO II: REFERÊNCIA PARA BERÇÁRIO I (01 a 02 anos) com forno - MÊS: NOVEMBRO/2018**

DATA		DESJEJUM	COLAÇÃO	REFEIÇÃO MANHÃ	LANCHE DA TARDE	REFEIÇÃO TARDE
01/nov	QUI.	Leite Pão de leite com margarina	Suco de Laranja Lima	A+F / Iscas de frango com abobrinha e cenoura / Salada de alface	Leite + mamão	Sopa de mandioquinha, feijão, carne moída, abóbora e repolho.
02/nov	SEX.	<b>FERIADO - FINADOS</b>				
05/nov	SEG.	Leite Biscoito aveia e mel	Suco Laranja Lima com beterraba	A+F/ Ovo mexido com abobrinha e tomate / Salada acelga	Leite + maçã	Sopa de arroz, feijão, frango, cenoura e repolho
06/nov	TER.	Leite Bolo de laranja	Maçã	Sopa de arroz, feijão, frango, cenoura, cará e couve.	Leite + pêra	A com cenoura + F/ Peixe com molho de tomate/ Purê de batata
07/nov	QUA.	Leite Biscoito salgado	Mamão	Sopa de macarrão, feijão, carne em cubos, abóbora e escarola.	Leite + banana prata	Sopa de arroz, lentilha, frango, cenoura, tomate e couve.
08/nov	QUI.	Leite Bisnaguinha com margarina	Banana prata com aveia	A+F/ Polenta/ Iscas de frango acebolado / Salada de alface	Leite + abacate	Sopa de macarrão, feijão, carne moída, abóbora, chuchu e espinafre.
09/nov	SEX.	Leite Bisnaguinha	Pêra	A+F/ Iscas de fígado / Batata sautê/ Salada de escarola	Leite + mamão	<b>Macarrão da Cuca</b> com cenoura e brócolis / Carne moída com molho de tomate / Salada de repolho
12/nov	SEG.	Leite Biscoito salgado	Mamão	Sopa arroz, feijão, carne moída, abóbora e repolho.	Leite + pêra	Sopa de macarrão, feijão, carne moída, abóbora, tomate e escarola.
13/nov	TER.	Leite Bolo mesclado	Suco de Melancia	Macarrão com molho de tomate / Frango desfiado com cenoura e cheiro verde/ Salada de repolho	Leite + mamão	A+F / Panelada do Saci (carne em cubos cozida com batata, abóbora e ervilha) / Salada de repolho
14/nov	QUA.	Leite Biscoito maria	Maçã	A+F / Panelada do Saci (carne em cubos cozida com batata, abóbora e ervilha) / Salada de alface	Leite + banana prata	Sopa de arroz, feijão, frango, abobrinha, cenoura e repolho.
15/nov	QUI.	<b>FERIADO - PROCLAMAÇÃO DA REPÚBLICA</b>				
16/nov	SEX.	<b>EMENDA DE FERIADO</b>				

NOSSOS CARDÁPIOS FORNECEM APROXIMADAMENTE

VCT 732,27 KCAL / CHO 107,34 g / PTN 42,47g / LIP 19,17g / FE 4,8 mg / SODIO 205,89 mg / ZN 3,14 mg / CA 392,80mg / VIT A 435,37 mg / Mg 171,51mg / VIT C 24,65 mg / FIBRAS 7,43g

SUPRINDO 70% DAS NECESSIDADES NUTRICIONAIS DOS ALUNOS INTEGRAIS

Todos os alimentos deverão ser bem cozidos e picados em pedaços pequenos.

O suco deverá ser de fruta que dispense a adição de açúcar.

Na fase de introdução alimentar, quando necessário adaptar a consistência da sopa a papa, de acordo com a capacidade alimentar do escolar.

No serviço de lanche o leite deve ser batido com a fruta do dia indicada.

As necessidades alimentares especiais serão atendidas de acordo com os laudos médicos com adaptações deste cardápio.

Os gêneros alimentícios que compõem os cardápios poderão ser alterados, quando houver algum problema de entrega/ grau de maturação/ temperatura que possam comprometer a qualidade da alimentação

oferecida, tanto nos aspectos sensoriais, como também sanitários, conforme orientação/autorização do Setor de Alimentação Escolar.

**CARDÁPIO II: REFERÊNCIA PARA BERÇÁRIO I (01 a 02 anos) com forno - MÊS: NOVEMBRO/2018**

DATA		DESJEJUM	COLAÇÃO	REFEIÇÃO MANHÃ	LANCHE DA TARDE	REFEIÇÃO TARDE
19/nov	SEG.	Leite Biscoito rosquinha	Suco Laranja Lima com cenoura	A+F/ PTS (Proteína Texturizada de Soja) com cenoura e abobrinha/ Salada de acelga	Leite + mamão	Sopa de mandioca, feijão, frango, abóbora e repolho.
20/nov	TER.	Leite Biscoito maria	Melão	Sopa de macarrão, feijão, frango, cenoura e repolho.	Leite + maçã	A+F/ Polenta / Iscas de frango com tomate e chuchu
21/nov	QUA.	Leite Bolo de fubá com queijo	Pêra	A+F/ Iscas de frango com abóbora/ Salada de escarola	Leite + abacate	Sopa de macarrão, feijão, carne moída, cenoura, e espinafre.
22/nov	QUI.	Leite Pão de leite com margarina	Banana prata	Sopa de creme de batata, feijão, carne moída, cenoura e couve.	Leite + mamão	A+F/ Ovo mexido com espinafre e tomate/ Salada de escarola
23/nov	SEX.	Leite Pão de Leite	Maçã	A+F / Carne em cubos com cenoura / Salada de repolho	Leite + banana prata	<b>Macarrão da Emilia</b> (com cenoura, beterraba, abobrinha e cheiro verde) com queijo ralado/ Frango com molho de tomate/ Salada de alface
26/nov	SEG.	Leite Biscoito salgado	Suco de Laranja Lima com cenoura	Sopa de macarrão, feijão, frango, cenoura, abobrinha e repolho.	Leite + maçã	A+F/ PTS (Proteína de Soja Texturizada) com abóbora/ Salada de repolho
27/nov	TER.	Leite Bolo de chocolate	Mamão	Sopa de mandioquinha, feijão, carne em cubos, abóbora e espinafre.	Leite + pêra	Sopa de macarrão, feijão, iscas de fígado, cenoura, tomate e escarola.
28/nov	QUA.	Leite Biscoito maisena	Banana prata com aveia	A+F / Carne moída com abóbora / Salada de escarola	Leite + mamão	A+F/ Frango em cubos com tomate / <b>Salada do Visconde de Sabugosa</b> (Salada de couve com milho)
29/nov	QUI.	Leite Bisnaguinha com margarina	Pêra	Macarrão com molho de tomate e cheiro verde com queijo ralado/ Frango desfiado com cenoura / Salada de pepino	Leite + abacate	Sopa de batata, feijão, carne moída, cenoura, chuchu e acelga.
30/nov	SEX.	Leite Bisnaguinha	Maçã	<b>Cardápio de Natal</b> Arroz / Lentilha/ Iscas de Pernil acebolado/ Farofa de cenoura e couve/ Salada de batatas com queijo	Leite + banana prata	Sopa arroz, feijão, carne em cubos, abóbora e escarola.

NOSSOS CARDÁPIOS FORNECEM APROXIMADAMENTE

VCT 732,27 KCAL / CHO 107,34 g / PTN 42,47g / LIP 19,17g / FE 4,8 mg / SODIO 205,89 mg / ZN 3,14 mg / CA 392,80mg / VIT A 435,37 mg / Mg 171,51mg / VIT C 24,65 mg / FIBRAS 7,43g

SUPRINDO 70% DAS NECESSIDADES NUTRICIONAIS DOS ALUNOS INTEGRAIS

Todos os alimentos deverão ser bem cozidos e picados em pedaços pequenos.

O suco deverá ser de fruta que dispense a adição de açúcar.

Na fase de introdução alimentar, quando necessário adaptar a consistência da sopa a papa, de acordo com a capacidade alimentar do escolar.

No serviço de lanche o leite deve ser batido com a fruta do dia indicada.

As necessidades alimentares especiais serão atendidas de acordo com os laudos médicos com adaptações deste cardápio.

Os gêneros alimentícios que compõem os cardápios poderão ser alterados, quando houver algum problema de entrega/ grau de maturação/ temperatura que possam comprometer a qualidade da alimentação

oferecida, tanto nos aspectos sensoriais, como também sanitários, conforme orientação/autorização do Setor de Alimentação Escolar.

**CARDÁPIO II: REFERÊNCIA PARA BERÇÁRIO I (01 a 02 anos) sem forno - MÊS: NOVEMBRO/2018**

DATA		DESJEJUM	COLAÇÃO	REFEIÇÃO MANHÃ	LANCHE DA TARDE	REFEIÇÃO TARDE
01/nov	QUI.	Leite Pão de leite com margarina	Suco de Laranja Lima	A+F / Iscas de frango com abobrinha e cenoura / Salada de alface	Leite + mamão	Sopa de mandioquinha, feijão, carne moída, abóbora e repolho.
02/nov	SEX.	<b>FERIADO - FINADOS</b>				
05/nov	SEG.	Leite Biscoito aveia e mel	Suco Laranja Lima com beterraba	A+F/ Ovo mexido com abobrinha e tomate / Salada acelga	Leite + maçã	Sopa de arroz, feijão, frango, cenoura e repolho
06/nov	TER.	Leite Biscoito maisena	Maçã	Sopa de arroz, feijão, frango, cenoura, cará e couve.	Leite + pêra	A com cenoura + F/ Peixe com molho de tomate/ Purê de batata
07/nov	QUA.	Leite Biscoito salgado	Mamão	Sopa de macarrão, feijão, carne em cubos, abóbora e escarola.	Leite + banana prata	Sopa de arroz, lentilha, frango, cenoura, tomate e couve.
08/nov	QUI.	Leite Bisnaguinha com margarina	Banana prata com aveia	A+F/ Polenta/ Iscas de frango acebolado / Salada de alface	Leite + abacate	Sopa de macarrão, feijão, carne moída, abóbora, chuchu e espinafre.
09/nov	SEX.	Leite Bisnaguinha	Pêra	A+F/ Iscas de fígado / Batata sautê/ Salada de escarola	Leite + mamão	<b>Macarrão da Cuca</b> com cenoura e brócolis / Carne moída com molho de tomate / Salada de repolho
12/nov	SEG.	Leite Biscoito salgado	Mamão	Sopa arroz, feijão, carne moída, abóbora e repolho.	Leite + pêra	Sopa de macarrão, feijão, carne moída, abóbora, tomate e escarola.
13/nov	TER.	Leite Biscoito rosquinha	Suco de Melancia	Macarrão com molho de tomate / Frango desfiado com cenoura e cheiro verde/ Salada de repolho	Leite + mamão	A+F / Panelada do Saci (carne em cubos cozida com batata, abóbora e ervilha) / Salada de repolho
14/nov	QUA.	Leite Biscoito maria	Maçã	A+F / Panelada do Saci (carne em cubos cozida com batata, abóbora e ervilha) / Salada de alface	Leite + banana prata	Sopa de arroz, feijão, frango, abobrinha, cenoura e repolho.
15/nov	QUI.	<b>FERIADO - PROCLAMAÇÃO DA REPÚBLICA</b>				
16/nov	SEX.	<b>EMENDA DE FERIADO</b>				

NOSSOS CARDÁPIOS FORNECEM APROXIMADAMENTE

VCT 732,27 KCAL / CHO 107,34 g / PTN 42,47g / LIP 19,17g / FE 4,8 mg / SODIO 205,89 mg / ZN 3,14 mg / CA 392,80mg / VIT A 435,37 mg / Mg 171,51mg / VIT C 24,65 mg / FIBRAS 7,43g

SUPRINDO 70% DAS NECESSIDADES NUTRICIONAIS DOS ALUNOS INTEGRAIS

Todos os alimentos deverão ser bem cozidos e picados em pedaços pequenos.

O suco deverá ser de fruta que dispense a adição de açúcar.

Na fase de introdução alimentar, quando necessário adaptar a consistência da sopa a papa, de acordo com a capacidade alimentar do escolar.

No serviço de lanche o leite deve ser batido com a fruta do dia indicada.

As necessidades alimentares especiais serão atendidas de acordo com os laudos médicos com adaptações deste cardápio.

Os gêneros alimentícios que compõem os cardápios poderão ser alterados, quando houver algum problema de entrega/ grau de maturação/ temperatura que possam comprometer a qualidade da alimentação oferecida, tanto nos aspectos sensoriais, como também sanitários, conforme orientação/autorização do Setor de Alimentação Escolar.



**CARDÁPIO II: REFERÊNCIA PARA BERÇÁRIO I (01 a 02 anos) sem forno - MÊS: NOVEMBRO/2018**

DATA		DESJEJUM	COLAÇÃO	REFEIÇÃO MANHÃ	LANCHE DA TARDE	REFEIÇÃO TARDE
19/nov	SEG.	Leite Biscoito rosquinha	Suco Laranja Lima com cenoura	A+F/ PTS (Proteína Texturizada de Soja) com cenoura e abobrinha/ Salada de acelga	Leite + mamão	Sopa de mandioca, feijão, frango, abóbora e repolho.
20/nov	TER.	Leite Biscoito maria	Melão	Sopa de macarrão, feijão, frango, cenoura e repolho.	Leite + maçã	A+F/ Polenta / Iscas de frango com tomate e chuchu
21/nov	QUA.	Leite Biscoito salgado	Pêra	A+F/ Iscas de frango com abóbora/ Salada de escarola	Leite + abacate	Sopa de macarrão, feijão, carne moída, cenoura, e espinafre.
22/nov	QUI.	Leite Pão de leite com margarina	Banana prata	Sopa de creme de batata, feijão, carne moída, cenoura e couve.	Leite + mamão	A+F/ Ovo mexido com espinafre e tomate/ Salada de escarola
23/nov	SEX.	Leite Pão de Leite	Maçã	A+F / Carne em cubos com cenoura / Salada de repolho	Leite + banana prata	<b>Macarrão da Emilia</b> (com cenoura, beterraba, abobrinha e cheiro verde) com queijo ralado/ Frango com molho de tomate/ Salada de alface
26/nov	SEG.	Leite Biscoito salgado	Suco de Laranja Lima com cenoura	Sopa de macarrão, feijão, frango, cenoura, abobrinha e repolho.	Leite + maçã	A+F/ PTS (Proteína de Soja Texturizada) com abóbora/ Salada de repolho
27/nov	TER.	Leite Biscoito aveia e mel	Mamão	Sopa de mandioquinha, feijão, carne em cubos, abóbora e espinafre.	Leite + pêra	Sopa de macarrão, feijão, iscas de fígado, cenoura, tomate e escarola.
28/nov	QUA.	Leite Biscoito maisena	Banana prata com aveia	A+F / Carne moída com abóbora / Salada de escarola	Leite + mamão	A+F/ Frango em cubos com tomate / <b>Salada do Visconde de Sabugosa</b> (Salada de couve com milho)
29/nov	QUI.	Leite Bisnaguinha com margarina	Pêra	Macarrão com molho de tomate e cheiro verde com queijo ralado / Frango desfiado com cenoura / Salada de pepino	Leite + abacate	Sopa de batata, feijão, carne moída, cenoura, chuchu e acelga.
30/nov	SEX.	Leite Bisnaguinha	Maçã	<b>Cardápio de Natal</b> Arroz / Lentilha/ Iscas de Pernil acebolado/ Farofa de cenoura e couve/ Salada de batatas com queijo	Leite + banana prata	Sopa arroz, feijão, carne em cubos, abóbora e escarola.

NOSSOS CARDÁPIOS FORNECEM APROXIMADAMENTE

VCT 732,27 KCAL / CHO 107,34 g / PTN 42,47g / LIP 19,17g / FE 4,8 mg / SODIO 205,89 mg / ZN 3,14 mg / CA 392,80mg / VIT A 435,37 mg / Mg 171,51mg / VIT C 24,65 mg / FIBRAS 7,43g

SUPRINDO 70% DAS NECESSIDADES NUTRICIONAIS DOS ALUNOS INTEGRAIS

Todos os alimentos deverão ser bem cozidos e picados em pedaços pequenos.

O suco deverá ser de fruta que dispense a adição de açúcar.

Na fase de introdução alimentar, quando necessário adaptar a consistência da sopa a papa, de acordo com a capacidade alimentar do escolar.

No serviço de lanche o leite deve ser batido com a fruta do dia indicada.

As necessidades alimentares especiais serão atendidas de acordo com os laudos médicos com adaptações deste cardápio.

Os gêneros alimentícios que compõem os cardápios poderão ser alterados, quando houver algum problema de entrega/ grau de maturação/ temperatura que possam comprometer a qualidade da alimentação

oferecida, tanto nos aspectos sensoriais, como também sanitários, conforme orientação/autorização do Setor de Alimentação Escolar.





**CARDÁPIO III: REFERÊNCIA PARA BERÇÁRIO II, MATERNAL, JARDIM E EMEI - com forno - MÊS: NOVEMBRO/2018**

DATA		DESJEJUM	REFEIÇÃO MANHÃ	LANCHE DA TARDE	REFEIÇÃO TARDE
01/nov	QUI.	Leite com achocolatado Pão de leite com queijo	A+F / Iscas de frango com abobrinha e cenoura / Salada de alface/ Sobremesa: Maçã	Leite com mamão Pão de leite com margarina	Sopa de mandioquinha, feijão, carne moída, abóbora e repolho/ Sobremesa: Melancia
02/nov	SEX.	<b>FERIADO - FINADOS</b>			
05/nov	SEG.	Composto lácteo morango Biscoito aveia e mel	A+F/ Ovo mexido com abobrinha e tomate / Salada acelga/ Sobremesa: Suco de maracujá	Composto lácteo chocolate Biscoito salgado	Sopa de arroz, feijão, frango, cenoura e repolho/ Sobremesa: Maçã
06/nov	TER.	Leite com achocolatado Bolo de laranja	A+F/ Carne moída com abóbora / Salada de pepino/ Sobremesa: Melancia	Canjica	A com cenoura+ F/ Peixe com molho de tomate/ Purê de batata
07/nov	QUA.	Leite com abacate e mamão Biscoito salgado	<b>Macarrão da Cuca</b> com cenoura e brócolis / Carne moída com molho de tomate / Salada de repolho	Leite com flocos de milho	Sopa de arroz, lentilha, frango, cenoura, tomate e couve/ Sobremesa: Abacaxi
08/nov	QUI.	Leite com achocolatado Bisnaguinha com margarina	A+F / Polenta/ Iscas de frango acebolado / Salada de alface/ Sobremesa: Banana prata	Leite com maçã e banana Bisnaguinha com queijo	Torta de carne moída com abóbora, abobrinha e tomate/ Sobremesa: Suco de maracujá
09/nov	SEX.	Leite com banana Bisnaguinha com queijo	A+F/ Iscas de fígado / Batata sautê/ Salada de escarola/ Sobremesa: Abacaxi	Leite com achocolatado Bolo de fubá	<b>Macarrão da Cuca</b> com cenoura e brócolis / Carne moída com molho de tomate / Salada de repolho/ Sobremesa: Banana prata
12/nov	SEG.	Composto lácteo chocolate Biscoito salgado	A+F/ Atum com tomate/ Purê de batata com queijo/ Salada de acelga/ Sobremesa: Suco de caju	Composto lácteo morango Biscoito aveia e mel	Macarrão com molho de tomate/ Frango em cubos com cenoura e batata/ Salada de repolho
13/nov	TER.	Leite com mamão Bolo mesclado	Macarrão com molho de tomate / Frango desfiado com cenoura e cheiro verde/ Salada de repolho/ Sobremesa: Melancia	Salada de frutas	A+F / Panelada do Saci (carne em cubos cozida com batata, abóbora e ervilha)/ Salada de acelga/ Sobremesa: Suco de caju
14/nov	QUA.	Leite com flocos de milho	A+F / Panelada do Saci (carne em cubos cozida com batata, abóbora e ervilha)/ Salada de alface/ Sobremesa: Maçã	Leite com achocolatado Biscoito rosquinha	Sopa de arroz, feijão, frango, abobrinha, cenoura e repolho/ Sobremesa: Melancia
15/nov	QUI.	<b>FERIADO - PROCLAMAÇÃO DA REPÚBLICA</b>			
16/nov	SEX.	<b>EMENDA DE FERIADO</b>			

NOSSOS CARDÁPIOS FORNECEM APROXIMADAMENTE

VCT 1022 KCAL / CHO 160,69 g / PTN45,95 g / LIP 21,82 g / FE 6,33mg / SODIO 595,8 mg / ZN 4,06 mg / CA 313,46 mg / VIT A 469,20mg /Mg 193,12 mg / VIT C 30,97 mg / FIBRAS 25,24 g  
SUPRINDO 70% DAS NECESSIDADES NUTRICIONAIS DOS ALUNOS INTEGRAIS

As necessidades alimentares especiais serão atendidas de acordo com os laudos médicos com adaptações deste cardápio.

Os gêneros alimentícios que compõem os cardápios poderão ser alterados, quando houver algum problema de entrega/ grau de maturação/ temperatura que possam comprometer a qualidade da alimentação oferecida, tanto nos aspectos sensoriais, como também sanitários, conforme orientação/autorização do Setor de Alimentação Escolar.

**CARDÁPIO III: REFERÊNCIA PARA BERÇÁRIO II, MATERNAL, JARDIM E EMEI - com forno - MÊS: NOVEMBRO/2018**

DATA		DESJEJUM	REFEIÇÃO MANHÃ	LANCHE DA TARDE	REFEIÇÃO TARDE
19/nov	SEG.	Composto lácteo morango Biscoito rosquinha	A+F/ PTS (Proteína Texturizada de Soja) com cenoura e abobrinha/ Salada de acelga/ Sobremesa: Suco de maracujá	Composto lácteo chocolate Biscoito aveia e mel	Sopa de mandioca, feijão, frango, abóbora e repolho.
20/nov	TER.	Leite com achocolatado Biscoito maria	A+ F / Ovo mexido com cenoura / Salada de pepino e tomate/ Sobremesa: Gelatina de cereja	Leite com maçã Bolo de baunilha	A+F/ Polenta / Iscas de frango com tomate e chuchu
21/nov	QUA.	Leite com abacate Bolo de fubá com queijo	A+F/ Iscas de frango com abóbora/ Salada de escarola/ Sobremesa: Maçã	<b>Pomar do Rabicó</b> (Salada de frutas - Banana, melancia e melão com suco de laranja)	Torta de carne com queijo, tomate, cenoura e escarola/ Sobremesa: Suco de maracujá
22/nov	QUI.	Leite com achocolatado Pão de leite com queijo	<b>Macarrão da Emilia</b> (com cenoura, beterraba, abobrinha e cheiro verde) com queijo ralado/ Carne moída com molho de tomate/ Salada de alface/ Sobremesa: Banana prata	Arroz Doce	A+F/ Ovo mexido com espinafre e tomate/ Salada de escarola/ Sobremesa: Maçã
23/nov	SEX.	Leite com banana Pão de leite com requeijão	A+F / Carne em cubos com cenoura / Salada de repolho/ Sobremesa: Melancia	Leite com achocolatado Pão de leite com queijo	<b>Macarrão da Emilia</b> (com cenoura, beterraba, abobrinha e cheiro verde) com queijo ralado/ Frango com molho de tomate/ Salada de alface/ Sobremesa: Banana prata
26/nov	SEG.	Composto lácteo chocolate Biscoito salgado	A+F/ Purê de batata com queijo / Peixe com molho de tomate / Salada de acelga/ Sobremesa: Suco de caju	Composto lácteo morango Biscoito maisena	A+F/ PTS (Proteína de Soja Texturizada) com abóbora/ Salada de repolho
27/nov	TER.	Leite com banana Bolo de chocolate	A+F/ Frango em cubos com tomate / <b>Salada do Visconde de Sabugosa</b> (Salada de couve com milho)/ Sobremesa: Maçã	Leite com flocos de milho	Sopa de macarrão, feijão, iscas de fígado, cenoura, tomate e escarola/ Sobremesa: Gelatina de cereja
28/nov	QUA.	Leite com flocos de milho	A+F / Carne moída com abóbora / Salada de escarola	Leite com mamão Bolo Mesclado	A+F/ Frango em cubos com tomate / <b>Salada do Visconde de Sabugosa</b> (Salada de couve com milho)/ Sobremesa: Suco de caju
29/nov	QUI.	Leite com achocolatado Bisnaguinha com queijo	Macarrão com molho de tomate e cheiro verde com queijo ralado / Frango desfiado com cenoura / Salada de pepino/ Sobremesa: Banana prata	Salada de frutas	<b>Cardápio de Natal</b> Arroz / Lentilha/ Iscas de Pernil acebolado/ Farofa de cenoura e couve/ Salada de batatas com queijo/ Sobremesa: Bombom de chocolate
30/nov	SEX.	Leite com maçã e banana Bisnaguinha com queijo	<b>Cardápio de Natal</b> Arroz / Lentilha/ Iscas de Pernil acebolado/ Farofa de cenoura e couve/ Salada de batatas com queijo/ Sobremesa: Bombom de chocolate	Leite com achocolatado Bisnaguinha com queijo	Sopa arroz, feijão, carne em cubos, abóbora e escarola/ Sobremesa: Banana prata

NOSSOS CARDÁPIOS FORNECEM APROXIMADAMENTE

VCT 1022 KCAL / CHO 160,69 g / PTN45,95 g / LIP 21,82 g / FE 6,33mg / SODIO 595,8 mg / ZN 4,06 mg / CA 313,46 mg / VIT A 469,20mg / Mg 193,12 mg / VIT C 30,97 mg / FIBRAS 25,24 g

SUPRINDO 70% DAS NECESSIDADES NUTRICIONAIS DOS ALUNOS INTEGRAIS

Todos os alimentos deverão ser bem cozidos e picados em pedaços pequenos.

As necessidades alimentares especiais serão atendidas de acordo com os laudos médicos com adaptações deste cardápio.

Os gêneros alimentícios que compõem os cardápios poderão ser alterados, quando houver algum problema de entrega/ grau de maturação/ temperatura que possam comprometer a qualidade da alimentação oferecida, tanto nos aspectos sensoriais, como também sanitários, conforme orientação/autorização do Setor de Alimentação Escolar.



**CARDÁPIO III: REFERÊNCIA PARA BERÇÁRIO II, MATERNAL, JARDIM E EMEI - sem forno - MÊS: NOVEMBRO/2018**

DATA		DESJEJUM	REFEIÇÃO MANHÃ	LANCHE DA TARDE	REFEIÇÃO TARDE
01/nov	QUI.	Leite com achocolatado Pão de leite com queijo	A+F / Iscas de frango com abobrinha e cenoura / Salada de alface/ Sobremesa: Maçã	Leite com mamão Pão de leite com margarina	Sopa de mandioquinha, feijão, carne moída, abóbora e repolho/ Sobremesa: Melancia
02/nov	SEX.	<b>FERIADO - FINADOS</b>			
05/nov	SEG.	Composto lácteo morango Biscoito aveia e mel	A+F/ Ovo mexido com abobrinha e tomate / Salada acelga/ Sobremesa: Suco de maracujá	Composto lácteo chocolate Biscoito salgado	Sopa de arroz, feijão, frango, cenoura e repolho/ Sobremesa: Maçã
06/nov	TER.	Leite com achocolatado Biscoito maisena	A+F/ Carne moída com abóbora / Salada de pepino/ Sobremesa: Melancia	Canjica	A com cenoura+ F/ Peixe com molho de tomate/ Purê de batata
07/nov	QUA.	Leite com abacate e mamão Biscoito salgado	<b>Macarrão da Cuca</b> com cenoura e brócolis / Carne moída com molho de tomate / Salada de repolho	Leite com flocos de milho	Sopa de arroz, lentilha, frango, cenoura, tomate e couve/ Sobremesa: Abacaxi
08/nov	QUI.	Leite com achocolatado Bisnaguinha com margarina	A+F/ / Polenta/ Iscas de frango acebolado / Salada de alface/ Sobremesa: Banana prata	Leite com maçã e banana Bisnaguinha com queijo	Escondidinho de batata de carne moída com abóbora, abobrinha e tomate/ Sobremesa: Suco de maracujá
09/nov	SEX.	Leite com banana Bisnaguinha com queijo	A+F/ Iscas de fígado / Batata sauté/ Salada de escarola/ Sobremesa: Abacaxi	Leite com achocolatado Biscoito rosquinha	<b>Macarrão da Cuca</b> com cenoura e brócolis / Carne moída com molho de tomate / Salada de repolho/ Sobremesa: Banana prata
12/nov	SEG.	Composto lácteo chocolate Biscoito salgado	A+F/ Atum com tomate/ Purê de batata com queijo/ Salada de acelga/ Sobremesa: Suco de caju	Composto lácteo morango Biscoito aveia e mel	Macarrão com molho de tomate/ Frango em cubos com cenoura e batata/ Salada de repolho
13/nov	TER.	Leite com mamão Biscoito maria	Macarrão com molho de tomate / Frango desfiado com cenoura e cheiro verde/ Salada de repolho/ Sobremesa: Melancia	Salada de frutas	A+F / Panelada do Saci (carne em cubos cozida com batata, abóbora e ervilha)/ Salada de acelga/ Sobremesa: Suco de caju
14/nov	QUA.	Leite com flocos de milho	A+F / Panelada do Saci (carne em cubos cozida com batata, abóbora e ervilha)/ Salada de alface/ Sobremesa: Maçã	Leite com achocolatado Biscoito rosquinha	Sopa de arroz, feijão, frango, abobrinha, cenoura e repolho/ Sobremesa: Melancia
15/nov	QUI.	<b>FERIADO - PROCLAMAÇÃO DA REPÚBLICA</b>			
16/nov	SEX.	<b>EMENDA DE FERIADO</b>			

NOSSOS CARDÁPIOS FORNECEM APROXIMADAMENTE

VCT 1022 KCAL / CHO 160,69 g / PTN45,95 g / LIP 21,82 g / FE 6,33mg / SODIO 595,8 mg / ZN 4,06 mg / CA 313,46 mg / VIT A 469,20mg /Mg 193,12 mg / VIT C 30,97 mg / FIBRAS 25,24 g  
SUPRINDO 70% DAS NECESSIDADES NUTRICIONAIS DOS ALUNOS INTEGRAIS

As necessidades alimentares especiais serão atendidas de acordo com os laudos médicos com adaptações deste cardápio.

Os gêneros alimentícios que compõem os cardápios poderão ser alterados, quando houver algum problema de entrega/ grau de maturação/ temperatura que possam comprometer a qualidade da alimentação oferecida, tanto nos aspectos sensoriais, como também sanitários, conforme orientação/autorização do Setor de Alimentação Escolar.

**CARDÁPIO III: REFERÊNCIA PARA BERÇÁRIO II, MATERNAL, JARDIM E EMEI - sem forno - MÊS: NOVEMBRO/2018**

DATA		DESJEJUM	REFEIÇÃO MANHÃ	LANCHE DA TARDE	REFEIÇÃO TARDE
19/nov	SEG.	Composto lácteo morango Biscoito rosquinha	A+F/ PTS (Proteína Texturizada de Soja) com cenoura e abobrinha/ Salada de acelga/ Sobremesa: Suco de maracujá	Composto lácteo chocolate Biscoito aveia e mel	Sopa de mandioca, feijão, frango, abóbora e repolho.
20/nov	TER.	Leite com achocolatado Biscoito maria	A+ F / Ovo mexido com cenoura / Salada de pepino e tomate/ Sobremesa: Gelatina de cereja	Leite com maçã Biscoito salgado	A+F/ Polenta / Iscas de frango com tomate e chuchu
21/nov	QUA.	Leite com abacate Biscoito salgado	A+F/ Iscas de frango com abóbora/ Salada de escarola/ Sobremesa: Maçã	<b>Pomar do Rabicó</b> (Salada de frutas - banana, melancia e melão com suco de laranja)	Escondidinho de batata de carne com queijo, tomate, cenoura e escarola/ Sobremesa: Suco de maracujá
22/nov	QUI.	Leite com achocolatado Pão de leite com queijo	<b>Macarrão da Emilia</b> (com cenoura, beterraba, abobrinha e cheiro verde) com queijo ralado/ Carne moída com molho de tomate/ Salada de alface/ Sobremesa: Banana prata	Arroz Doce	A+F/ Ovo mexido com espinafre e tomate/ Salada de escarola/ Sobremesa: Maçã
23/nov	SEX.	Leite com banana Pão de leite com requeijão	A+F / Carne em cubos com cenoura / Salada de repolho/ Sobremesa: Melancia	Leite com achocolatado Pão de leite com queijo	<b>Macarrão da Emilia</b> (com cenoura, beterraba, abobrinha e cheiro verde) com queijo ralado/ Frango com molho de tomate/ Salada de alface/ Sobremesa: Banana prata
26/nov	SEG.	Composto lácteo chocolate Biscoito salgado	A+F/ Purê de batata com queijo / Peixe com molho de tomate / Salada de acelga/ Sobremesa: Suco de caju	Composto lácteo morango Biscoito maisena	A+F/ PTS (Proteína de Soja Texturizada) com abóbora/ Salada de repolho
27/nov	TER.	Leite com banana Biscoito aveia e mel	A+F/ Frango em cubos com tomate / <b>Salada do Visconde de Sabugosa</b> (Salada de couve com milho)/ Sobremesa: Maçã	Leite com flocos de milho	Sopa de macarrão, feijão, iscas de fígado, cenoura, tomate e escarola/ Sobremesa: Gelatina de cereja
28/nov	QUA.	Leite com flocos de milho	A+F / Carne moída com abóbora / Salada de escarola	Leite com mamão Biscoito salgado	A+F/ Frango em cubos com tomate / <b>Salada do Visconde de Sabugosa</b> (Salada de couve com milho)/ Sobremesa: Suco de caju
29/nov	QUI.	Leite com achocolatado Bisnaguinha com queijo	Macarrão com molho de tomate e cheiro verde com queijo ralado / Frango desfiado com cenoura / Salada de pepino/ Sobremesa: Banana prata	Salada de frutas	<b>Cardápio de Natal</b> Arroz / Lentilha/ Iscas de Pernil acebolado/ Farofa de cenoura e couve/ Salada de batatas com queijo/ Sobremesa: Bombom de chocolate
30/nov	SEX.	Leite com maçã e banana Bisnaguinha com queijo	<b>Cardápio de Natal</b> Arroz / Lentilha/ Iscas de Pernil acebolado/ Farofa de cenoura e couve/ Salada de batatas com queijo/ Sobremesa: Bombom de chocolate	Leite com achocolatado Bisnaguinha com queijo	Sopa arroz, feijão, carne em cubos, abóbora e escarola/ Sobremesa: Banana prata

NOSSOS CARDÁPIOS FORNECEM APROXIMADAMENTE

VCT 1022 KCAL / CHO 160,69 g / PTN45,95 g / LIP 21,82 g / FE 6,33mg / SODIO 595,8 mg / ZN 4,06 mg / CA 313,46 mg / VIT A 469,20mg /Mg 193,12 mg / VIT C 30,97 mg / FIBRAS 25,24 g

SUPRINDO 70% DAS NECESSIDADES NUTRICIONAIS DOS ALUNOS INTEGRAIS

Todos os alimentos deverão ser bem cozidos e picados em pedaços pequenos.

As necessidades alimentares especiais serão atendidas de acordo com os laudos médicos com adaptações deste cardápio.

Os gêneros alimentícios que compõem os cardápios poderão ser alterados, quando houver algum problema de entrega/ grau de maturação/ temperatura que possam comprometer a qualidade da alimentação oferecida, tanto nos aspectos sensoriais, como também sanitários, conforme orientação/autorização do Setor de Alimentação Escolar.

**CARDÁPIO IV: REFERÊNCIA PARA EMEF (Fundamental I) E UNIDADES DE EDUCAÇÃO INTEGRAL (Peej e Ametra) - com forno**  
**MÊS: NOVEMBRO/2018**

DATA		PERÍODO PARCIAL			
		PERÍODO INTEGRAL			
		DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	REFEIÇÃO	SOBREMESA	LANCHE DO INTEGRAL
01/nov	QUI.	Leite com café Pão de leite com queijo	A+F / Iscas de frango com abobrinha e cenoura / Salada de alface	Melancia	Leite com mamão Pão de leite com requeijão
02/nov	SEX.	<b>FERIADO - FINADOS</b>			
05/nov	SEG.	Composto lácteo morango Biscoito salgado	A+F/ Ovo mexido com abobrinha e tomate / Salada acelga	Suco de maracujá	Composto lácteo chocolate Biscoito rosquinha
06/nov	TER.	Leite com maçã Biscoito Maria	A+F/ Carne moída com abóbora / Salada de pepino	Arroz doce	Leite com achocolatado Biscoito salgado
07/nov	QUA.	Leite com café Biscoito aveia e mel	<b>Macarrão da Cuca</b> com cenoura e brócolis / Carne moída com molho de tomate / Salada de repolho	Melancia	<b>Pomar do Rabicó</b> (Salada de frutas - banana, melancia e melão com suco de laranja)
08/nov	QUI.	Leite com achocolatado Pão de leite com margarina	A+F/ / Polenta/ Iscas de frango acebolado / Salada de alface	Banana prata	<b>Lanche do Sítio do Pica Pau Amarelo</b> Leite com café Bolo de Fubá com queijo
09/nov	SEX.	Leite com café Pão de leite com queijo	A+F/ Iscas de fígado / Batata sauté/ Salada de escarola	Abacaxi	Leite com banana e maçã Pão de leite com margarina
12/nov	SEG.	Composto lácteo chocolate Biscoito maisena	A+F/ Atum com batata e tomate / Salada de acelga	Suco de caju	Composto lácteo morango Biscoito salgado
13/nov	TER.	Leite com flocos de milho	A+F / <b>Panelada do Saci</b> (carne em cubos cozida com batata, abóbora e ervilha) / Salada de repolho	Maçã	Canjica
14/nov	QUA.	Leite com mamão Biscoito salgado	Macarrão com molho de tomate / Frango desfiado com cenoura, queijo e cheiro verde / Salada de alface	Melancia	Leite com café Bolo mesclado
15/nov	QUI.	<b>FERIADO - PROCLAMAÇÃO DA REPÚBLICA</b>			
16/nov	SEX.	<b>EMENDA DE FERIADO</b>			

NOSSOS CARDÁPIOS FORNECEM APROXIMADAMENTE

VCT 1090,32 KCAL / CHO157,8 g / PTN40,38 g / LIP 33,67 g / Fe5,07 mg / Sódio 757,72 mg / Zn3,62 mg / Ca 389,94 mg / VIT A318,52 mg / Mg 147,64 mg / VIT C 20,43 mg / Fibras 16,58g

SUPRINDO 70% DAS NECESSIDADES NUTRICIONAIS DOS ALUNOS INTEGRAIS E 30% DOS ALUNOS PARCIAIS

As necessidades alimentares especiais serão atendidas de acordo com os laudos médicos com adaptações deste cardápio.

Os gêneros alimentícios que compõem os cardápios poderão ser alterados, quando houver algum problema de entrega/ grau de maturação/ temperatura que possam comprometer a qualidade da alimentação oferecida,

tanto nos aspectos sensoriais, como também sanitários, conforme orientação/autorização do Setor de Alimentação Escolar.

**CARDÁPIO IV: REFERÊNCIA PARA EMEF (Fundamental I) E UNIDADES DE EDUCAÇÃO INTEGRAL (Peej e Ametra) - com forno**  
**MÊS: NOVEMBRO/2018**

DATA		PERÍODO PARCIAL			
		PERÍODO INTEGRAL			
		DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	REFEIÇÃO	SOBREMESA	LANCHE DO INTEGRAL
19/nov	SEG.	Composto lácteo morango Biscoito aveia e mel	A+F/ Ovo mexido com queijo, cenoura e abobrinha/ Salada de acelga	Suco de maracujá	Composto lácteo chocolate Biscoito maria
20/nov	TER.	Leite com café Biscoito salgado	A+ Feijão preto / Cubos de pernil acebolado / Farofa com couve e tomate	Maçã	Leite com flocos de milho
21/nov	QUA.	Leite com abacate Biscoito rosquinha	A+F/ Iscas de frango com abóbora/ Salada de escarola	Arroz doce	Leite com café Bolo de chocolate
22/nov	QUI.	Leite com café Pão de leite com requeijão	<b>Macarrão da Emilia</b> (com cenoura, beterraba, abobrinha e cheiro verde) com queijo ralado/ Carne moída com molho de tomate/ Salada de alface	Melancia	Leite com mamão Pão de leite com queijo
23/nov	SEX.	Leite com achocolatado Pão de leite com queijo	A+F / Carne em cubos com cenoura / Salada de repolho	Banana prata	Leite com café Biscoito salgado
26/nov	SEG.	Composto lácteo chocolate Biscoito salgado	A+F/ Purê de batata com queijo/ Peixe com molho de tomate / Salada de acelga	Suco de caju	Composto lácteo morango Biscoito maisena
27/nov	TER.	Leite com mamão Biscoito Maria	<b>Cardápio de Natal</b> Arroz / Lentilha/ Iscas de Pernil acebolado/ Farofa de cenoura e couve/ Salada de batatas com queijo	Bombom de chocolate	Leite com café Bolo de laranja
28/nov	QUA.	Leite com flocos de milho	A+F / Carne moída com abóbora / Salada de escarola	Arroz doce	Salada de frutas
29/nov	QUI.	Leite com café Pão de leite com queijo	A+F/ Frango em cubos com tomate / <b>Salada do Visconde de Sabugosa</b> (Salada de couve com milho)	Banana prata	Leite com flocos de milho
30/nov	SEX.	Leite com achocolatado Pão de leite com queijo	Macarrão com molho de tomate e cheiro verde com queijo ralado/ Frango desfiado com cenoura / Salada de pepino	Maçã	Leite com banana Pão de leite com queijo

NOSSOS CARDÁPIOS FORNECEM APROXIMADAMENTE

VCT 1090,32 KCAL / CHO157,8 g / PTN40,38 g / LIP 33,67 g / Fe5,07 mg / Sódio 757,72 mg / Zn3,62 mg / Ca 389,94 mg / VIT A318,52 mg / Mg 147,64 mg / VIT C 20,43 mg / Fibras 16,58g

SUPRINDO 70% DAS NECESSIDADES NUTRICIONAIS DOS ALUNOS INTEGRAIS E 30% DOS ALUNOS PARCIAIS

As necessidades alimentares especiais serão atendidas de acordo com os laudos médicos com adaptações deste cardápio.

Os gêneros alimentícios que compõem os cardápios poderão ser alterados, quando houver algum problema de entrega/ grau de maturação/ temperatura que possam comprometer a qualidade da alimentação oferecida,

tanto nos aspectos sensoriais, como também sanitários, conforme orientação/autorização do Setor de Alimentação Escolar.



**CARDÁPIO IV: REFERÊNCIA PARA EMEF (Fundamental I) E UNIDADES DE EDUCAÇÃO INTEGRAL (Peej e Ametra) - sem forno**  
**MÊS: NOVEMBRO/2018**

DATA		PERÍODO PARCIAL			
		PERÍODO INTEGRAL			
		DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	REFEIÇÃO	SOBREMESA	LANCHE DO INTEGRAL
01/nov	QUI.	Leite com café Pão de leite com queijo	A+F / Iscas de frango com abobrinha e cenoura / Salada de alface	Melancia	Leite com mamão Pão de leite com requeijão
02/nov	SEX.	<b>FERIADO - FINADOS</b>			
05/nov	SEG.	Composto lácteo morango Biscoito salgado	A+F/ Ovo mexido com abobrinha e tomate / Salada acelga	Suco de maracujá	Composto lácteo chocolate Biscoito rosquinha
06/nov	TER.	Leite com maçã Biscoito Maria	A+F/ Carne moída com abóbora / Salada de pepino	Arroz doce	Leite com achocolatado Biscoito salgado
07/nov	QUA.	Leite com café Biscoito aveia e mel	<b>Macarrão da Cuca</b> com cenoura e brócolis / Carne moída com molho de tomate / Salada de repolho	Melancia	<b>Pomar do Rabicó</b> (Salada de frutas - banana, melancia e melão com suco de laranja)
08/nov	QUI.	Leite com achocolatado Pão de leite com margarina	A+F/ / Polenta/ Iscas de frango acebolado / Salada de alface	Banana prata	<b>Lanche do Sítio do Pica Pau Amarelo</b> Leite com café Pão de leite com queijo
09/nov	SEX.	Leite com café Pão de leite com queijo	A+F/ Iscas de fígado / Batata sauté/ Salada de escarola	Abacaxi	Leite com banana e maçã Pão de leite com margarina
12/nov	SEG.	Composto lácteo chocolate Biscoito maisena	A+F/ Atum com batata e tomate / Salada de acelga	Suco de caju	Composto lácteo morango Biscoito salgado
13/nov	TER.	Leite com flocos de milho	A+F / <b>Panelada do Saci</b> (carne em cubos cozida com batata, abóbora e ervilha) / Salada de repolho	Maçã	Canjica
14/nov	QUA.	Leite com mamão Biscoito salgado	Macarrão com molho de tomate / Frango desfiado com cenoura, queijo e cheiro verde / Salada de alface	Melancia	Leite com café Biscoito aveia e mel
15/nov	QUI.	<b>FERIADO - PROCLAMAÇÃO DA REPÚBLICA</b>			
16/nov	SEX.	<b>EMENDA DE FERIADO</b>			

NOSSOS CARDÁPIOS FORNECEM APROXIMADAMENTE

VCT 1090,32 KCAL / CHO157,8 g / PTN40,38 g / LIP 33,67 g / Fe5,07 mg / Sódio 757,72 mg / Zn3,62 mg / Ca 389,94 mg / VIT A318,52 mg / Mg 147,64 mg / VIT C 20,43 mg / Fibras 16,58g

SUPRINDO 70% DAS NECESSIDADES NUTRICIONAIS DOS ALUNOS INTEGRAIS E 30% DOS ALUNOS PARCIAIS

As necessidades alimentares especiais serão atendidas de acordo com os laudos médicos com adaptações deste cardápio.

Os gêneros alimentícios que compõem os cardápios poderão ser alterados, quando houver algum problema de entrega/ grau de maturação/ temperatura que possam comprometer a qualidade da alimentação oferecida,

tanto nos aspectos sensoriais, como também sanitários, conforme orientação/autorização do Setor de Alimentação Escolar.



**CARDÁPIO IV: REFERÊNCIA PARA EMEF (Fundamental I) E UNIDADES DE EDUCAÇÃO INTEGRAL (Peej e Ametra) - sem forno**  
**MÊS: NOVEMBRO/2018**

DATA		PERÍODO PARCIAL			
		PERÍODO INTEGRAL			
		DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	REFEIÇÃO	SOBREMESA	LANCHE DO INTEGRAL
19/nov	SEG.	Composto lácteo morango Biscoito aveia e mel	A+F/ Ovo mexido com queijo, cenoura e abobrinha/ Salada de acelga	Suco de maracujá	Composto lácteo chocolate Biscoito maria
20/nov	TER.	Leite com café Biscoito salgado	A+ Feijão preto / Cubos de pernil acebolado / Farofa com couve e tomate	Maçã	Leite com flocos de milho
21/nov	QUA.	Leite com abacate Biscoito rosquinha	A+F/ Iscas de frango com abóbora/ Salada de escarola	Arroz doce	Leite com café Biscoito aveia e mel
22/nov	QUI.	Leite com café Pão de leite com requeijão	<b>Macarrão da Emilia</b> (com cenoura, beterraba, abobrinha e cheiro verde) com queijo ralado/ Carne moída com molho de tomate/ Salada de alface	Melancia	Leite com mamão Pão de leite com queijo
23/nov	SEX.	Leite com achocolatado Pão de leite com queijo	A+F / Carne em cubos com cenoura / Salada de repolho	Banana prata	Leite com café Biscoito salgado
26/nov	SEG.	Composto lácteo chocolate Biscoito salgado	A+F/ Purê de batata com queijo/ Peixe com molho de tomate / Salada de acelga	Suco de caju	Composto lácteo morango Biscoito maisena
27/nov	TER.	Leite com mamão Biscoito Maria	<b>Cardápio de Natal</b> Arroz / Lentilha/ Iscas de Pernil acebolado/ Farofa de cenoura e couve/ Salada de batatas com queijo	Bombom de chocolate	Leite com café Biscoito rosquinha
28/nov	QUA.	Leite com flocos de milho	A+F / Carne moída com abóbora / Salada de escarola	Arroz doce	Salada de frutas
29/nov	QUI.	Leite com café Pão de leite com queijo	A+F/ Frango em cubos com tomate / <b>Salada do</b> <b>Visconde de Sabugosa</b> (Salada de couve com milho)	Banana prata	Leite com flocos de milho
30/nov	SEX.	Leite com achocolatado Pão de leite com queijo	Macarrão com molho de tomate e cheiro verde com queijo ralado/ Frango desfiado com cenoura / Salada de pepino	Maçã	Leite com banana Pão de leite com queijo

NOSSOS CARDÁPIOS FORNECEM APROXIMADAMENTE

VCT 1090,32 KCAL / CHO157,8 g / PTN40,38 g / LIP 33,67 g / Fe5,07 mg / Sódio 757,72 mg / Zn3,62 mg / Ca 389,94 mg / VIT A318,52 mg / Mg 147,64 mg / VIT C 20,43 mg / Fibras 16,58g

SUPRINDO 70% DAS NECESSIDADES NUTRICIONAIS DOS ALUNOS INTEGRAIS E 30% DOS ALUNOS PARCIAIS

As necessidades alimentares especiais serão atendidas de acordo com os laudos médicos com adaptações deste cardápio.

Os gêneros alimentícios que compõem os cardápios poderão ser alterados, quando houver algum problema de entrega/ grau de maturação/ temperatura que possam comprometer a qualidade da alimentação oferecida,

tanto nos aspectos sensoriais, como também sanitários, conforme orientação/autorização do Setor de Alimentação Escolar.

**CARDÁPIO V: REFERÊNCIA PARA EMEF (Fundamental II) E ENSINO MÉDIO - com forno**  
**MÊS: NOVEMBRO/2018**

DATA		PERÍODO PARCIAL			
		PERÍODO INTEGRAL			
		DESJEJUM / LANCHE DA TARDE / LANCHE DA NOITE	REFEIÇÃO	SOBREMESA	LANCHE DO INTEGRAL
01/nov	QUI.	Leite com café Pão de leite com queijo	A+F / Iscas de frango com abobrinha e cenoura / Salada de alface	Melancia	Leite com mamão Pão de leite com requeijão
02/nov	SEX.	<b>FERIADO - FINADOS</b>			
05/nov	SEG.	Composto lácteo morango Biscoito salgado	A+F/ Ovo mexido com abobrinha e tomate / Salada acelga	Suco de maracujá	Composto lácteo chocolate Biscoito rosquinha
06/nov	TER.	Leite com maçã Biscoito Maria	A+F/ Carne moída com abóbora / Salada de pepino	Arroz doce	Leite com achocolatado Biscoito salgado
07/nov	QUA.	Leite com café Biscoito aveia e mel	<b>Macarrão da Cuca</b> com cenoura e brócolis / Carne moída com molho de tomate / Salada de repolho	Melancia	<b>Pomar do Rabicó</b> (Salada de frutas - banana, melancia e melão com suco de laranja)
08/nov	QUI.	Leite com achocolatado Pão de leite com margarina	A+F/ / Polenta/ Iscas de frango acebolado / Salada de alface	Banana prata	<b>Lanche do Sítio do Pica Pau Amarelo</b> Leite com café Bolo de Fubá com queijo
09/nov	SEX.	Leite com café Pão de leite com queijo	A+F/ Iscas de fígado / Batata sautê/ Salada de escarola	Abacaxi	Leite com banana e maçã Pão de leite com margarina
12/nov	SEG.	Composto lácteo chocolate Biscoito maisena	A+F/ Atum com batata e tomate / Salada de acelga	Suco de caju	Composto lácteo morango Biscoito salgado
13/nov	TER.	Leite com flocos de milho	A+F / <b>Panelada do Saci</b> (carne em cubos cozida com batata, abóbora e ervilha) / Salada de repolho	Maçã	Canjica
14/nov	QUA.	Leite com mamão Biscoito salgado	Macarrão com molho de tomate / Frango desfiado com cenoura, queijo e cheiro verde / Salada de alface	Melancia	Leite com café Bolo mesclado
15/nov	QUI.	<b>FERIADO - PROCLAMAÇÃO DA REPÚBLICA</b>			
16/nov	SEX.	<b>EMENDA DE FERIADO</b>			

NOSSOS CARDÁPIOS FORNECEM APROXIMADAMENTE

VCT 1219 KCAL / CHO169 g / PTN 51,61 g / LIP 37,68 g / Fe 5,96 mg / Sódio 683 mg / Zn 4,02 mg / Ca 528 mg / VIT A 399 mg / Mg 190,92 mg / VIT C 24,1 mg / Fibras 19,7g

SUPRINDO 70% DAS NECESSIDADES NUTRICIONAIS DOS ALUNOS INTEGRAIS E 30% DOS ALUNOS PARCIAIS

As necessidades alimentares especiais serão atendidas de acordo com os laudos médicos com adaptações deste cardápio.

Os gêneros alimentícios que compõem os cardápios poderão ser alterados, quando houver algum problema de entrega/ grau de maturação/ temperatura que possam comprometer a qualidade da alimentação oferecida, tanto nos aspectos sensoriais, como também sanitários, conforme orientação/autorização do Setor de Alimentação Escolar.

**CARDÁPIO V: REFERÊNCIA PARA EMEF (Fundamental II) E ENSINO MÉDIO - com forno**  
**MÊS: NOVEMBRO/2018**

DATA		PERÍODO PARCIAL			
		PERÍODO INTEGRAL			
		DESJEJUM / LANCHE DA TARDE / LANCHE DA NOITE	REFEIÇÃO	SOBREMESA	LANCHE DO INTEGRAL
19/nov	SEG.	Composto lácteo morango Biscoito aveia e mel	A+F/ Ovo mexido com queijo, cenoura e abobrinha/ Salada de acelga	Suco de maracujá	Composto lácteo chocolate Biscoito maria
20/nov	TER.	Leite com café Biscoito salgado	A+ Feijão preto / Cubos de pernil acebolado / Farofa com couve e tomate	Maçã	Leite com flocos de milho
21/nov	QUA.	Leite com abacate Biscoito rosquinha	A+F/ Iscas de frango com abóbora/ Salada de escarola	Arroz doce	Leite com café Bolo de chocolate
22/nov	QUI.	Leite com café Pão de leite com requeijão	<b>Macarrão da Emilia</b> (com cenoura, beterraba, abobrinha e cheiro verde) com queijo ralado/ Carne moída com molho de tomate/ Salada de alface	Melancia	Leite com mamão Pão de leite com queijo
23/nov	SEX.	Leite com achocolatado Pão de leite com queijo	A+F / Carne em cubos com cenoura / Salada de repolho	Banana prata	Leite com café Biscoito salgado
26/nov	SEG.	Composto lácteo chocolate Biscoito salgado	A+F/ Purê de batata com queijo/ Peixe com molho de tomate / Salada de acelga	Suco de caju	Composto lácteo morango Biscoito maisena
27/nov	TER.	Leite com mamão Biscoito Maria	<b>Cardápio de Natal</b> Arroz / Lentilha/ Iscas de Pernil acebolado/ Farofa de cenoura e couve/ Salada de batatas com queijo	Bombom de chocolate	Leite com café Bolo de laranja
28/nov	QUA.	Leite com flocos de milho	A+F / Carne moída com abóbora / Salada de escarola	Arroz doce	Salada de frutas
29/nov	QUI.	Leite com café Pão de leite com queijo	A+F/ Frango em cubos com tomate / <b>Salada do Visconde de Sabugosa</b> (Salada de couve com milho)	Banana prata	Leite com flocos de milho
30/nov	SEX.	Leite com achocolatado Pão de leite com queijo	Macarrão com molho de tomate e cheiro verde com queijo ralado/ Frango desfiado com cenoura / Salada de pepino	Maçã	Leite com banana Pão de leite com queijo

NOSSOS CARDÁPIOS FORNECEM APROXIMADAMENTE

VCT 1219 KCAL / CHO169 g / PTN 51,61 g / LIP 37,68 g / Fe 5,96 mg / Sódio 683 mg / Zn 4,02 mg / Ca 528 mg / Vit A 399 mg / Mg 190,92 mg / Vit C 24,1 mg / Fibras 19,7g

SUPRINDO 70% DAS NECESSIDADES NUTRICIONAIS DOS ALUNOS INTEGRAIS E 30% DOS ALUNOS PARCIAIS

As necessidades alimentares especiais serão atendidas de acordo com os laudos médicos com adaptações deste cardápio.

Os gêneros alimentícios que compõem os cardápios poderão ser alterados, quando houver algum problema de entrega/ grau de maturação/ temperatura que possam comprometer a qualidade da alimentação oferecida,

tanto nos aspectos sensoriais, como também sanitários, conforme orientação/autorização do Setor de Alimentação Escolar.

**CARDÁPIO V: REFERÊNCIA PARA EMEF (Fundamental II) E ENSINO MÉDIO - sem forno**  
**MÊS: NOVEMBRO/2018**

DATA		PERÍODO PARCIAL			
		PERÍODO INTEGRAL			
		DESJEJUM / LANCHE DA TARDE / LANCHE DA NOITE	REFEIÇÃO	SOBREMESA	LANCHE DO INTEGRAL
01/nov	QUI.	Leite com café Pão de leite com queijo	A+F / Iscas de frango com abobrinha e cenoura / Salada de alface	Melancia	Leite com mamão Pão de leite com requeijão
02/nov	SEX.	<b>FERIADO - FINADOS</b>			
05/nov	SEG.	Composto lácteo morango Biscoito salgado	A+F/ Ovo mexido com abobrinha e tomate / Salada acelga	Suco de maracujá	Composto lácteo chocolate Biscoito rosquinha
06/nov	TER.	Leite com maçã Biscoito Maria	A+F/ Carne moída com abóbora / Salada de pepino	Arroz doce	Leite com achocolatado Biscoito salgado
07/nov	QUA.	Leite com café Biscoito aveia e mel	<b>Macarrão da Cuca</b> com cenoura e brócolis / Carne moída com molho de tomate / Salada de repolho	Melancia	<b>Pomar do Rabicó</b> (Salada de frutas - banana, melancia e melão com suco de laranja)
08/nov	QUI.	Leite com achocolatado Pão de leite com margarina	A+F/ / Polenta/ Iscas de frango acebolado / Salada de alface	Banana prata	<b>Lanche do Sítio do Pica Pau Amarelo</b> Leite com café Pão de leite com queijo
09/nov	SEX.	Leite com café Pão de leite com queijo	A+F/ Iscas de fígado / Batata sautê/ Salada de escarola	Abacaxi	Leite com banana e maçã Pão de leite com margarina
12/nov	SEG.	Composto lácteo chocolate Biscoito maisena	A+F/ Atum com batata e tomate / Salada de acelga	Suco de caju	Composto lácteo morango Biscoito salgado
13/nov	TER.	Leite com flocos de milho	A+F / <b>Panelada do Saci</b> (carne em cubos cozida com batata, abóbora e ervilha) / Salada de repolho	Maçã	Canjica
14/nov	QUA.	Leite com mamão Biscoito salgado	Macarrão com molho de tomate / Frango desfiado com cenoura, queijo e cheiro verde / Salada de alface	Melancia	Leite com café Biscoito aveia e mel
15/nov	QUI.	<b>FERIADO - PROCLAMAÇÃO DA REPÚBLICA</b>			
16/nov	SEX.	<b>EMENDA DE FERIADO</b>			

NOSSOS CARDÁPIOS FORNECEM APROXIMADAMENTE

VCT 1219 KCAL / CHO169 g / PTN 51,61 g / LIP 37,68 g / Fe 5,96 mg / Sódio 683 mg / Zn 4,02 mg / Ca 528 mg / VIT A 399 mg / Mg 190,92 mg / VIT C 24,1 mg / Fibras 19,7g

SUPRINDO 70% DAS NECESSIDADES NUTRICIONAIS DOS ALUNOS INTEGRAIS E 30% DOS ALUNOS PARCIAIS

As necessidades alimentares especiais serão atendidas de acordo com os laudos médicos com adaptações deste cardápio.

Os gêneros alimentícios que compõem os cardápios poderão ser alterados, quando houver algum problema de entrega/ grau de maturação/ temperatura que possam comprometer a qualidade da alimentação oferecida, tanto nos aspectos sensoriais, como também sanitários, conforme orientação/autorização do Setor de Alimentação Escolar.

**CARDÁPIO V: REFERÊNCIA PARA EMEF (Fundamental II) E ENSINO MÉDIO - sem forno**  
**MÊS: NOVEMBRO/2018**

DATA		PERÍODO PARCIAL			
		PERÍODO INTEGRAL			
		DESJEJUM / LANCHE DA TARDE / LANCHE DA NOITE	REFEIÇÃO	SOBREMESA	LANCHE DO INTEGRAL
19/nov	SEG.	Composto lácteo morango Biscoito aveia e mel	A+F/ Ovo mexido com queijo, cenoura e abobrinha/ Salada de acelga	Suco de maracujá	Composto lácteo chocolate Biscoito maria
20/nov	TER.	Leite com café Biscoito salgado	A+ Feijão preto / Cubos de pernil acebolado / Farofa com couve e tomate	Maçã	Leite com flocos de milho
21/nov	QUA.	Leite com abacate Biscoito rosquinha	A+F/ Iscas de frango com abóbora/ Salada de escarola	Arroz doce	Leite com café Biscoito aveia e mel
22/nov	QUI.	Leite com café Pão de leite com requeijão	<b>Macarrão da Emilia</b> (com cenoura, beterraba, abobrinha e cheiro verde) com queijo ralado/ Carne moída com molho de tomate/ Salada de alface	Melancia	Leite com mamão Pão de leite com queijo
23/nov	SEX.	Leite com achocolatado Pão de leite com queijo	A+F / Carne em cubos com cenoura / Salada de repolho	Banana prata	Leite com café Biscoito salgado
26/nov	SEG.	Composto lácteo chocolate Biscoito salgado	A+F/ Purê de batata com queijo/ Peixe com molho de tomate / Salada de acelga	Suco de caju	Composto lácteo morango Biscoito maisena
27/nov	TER.	Leite com mamão Biscoito Maria	<b>Cardápio de Natal</b> Arroz / Lentilha/ Iscas de Pernil acebolado/ Farofa de cenoura e couve/ Salada de batatas com queijo	Bombom de chocolate	Leite com café Biscoito rosquinha
28/nov	QUA.	Leite com flocos de milho	A+F / Carne moída com abóbora / Salada de escarola	Arroz doce	Salada de frutas
29/nov	QUI.	Leite com café Pão de leite com queijo	A+F/ Frango em cubos com tomate / <b>Salada do Visconde de Sabugosa</b> (Salada de couve com milho)	Banana prata	Leite com flocos de milho
30/nov	SEX.	Leite com achocolatado Pão de leite com queijo	Macarrão com molho de tomate e cheiro verde com queijo ralado/ Frango desfiado com cenoura / Salada de pepino	Maçã	Leite com banana Pão de leite com queijo

NOSSOS CARDÁPIOS FORNECEM APROXIMADAMENTE

VCT 1219 KCAL / CHO169 g / PTN 51,61 g / LIP 37,68 g / Fe 5,96 mg / Sódio 683 mg / Zn 4,02 mg / Ca 528 mg / Vit A 399 mg / Mg 190,92 mg / Vit C 24,1 mg / Fibras 19,7g

SUPRINDO 70% DAS NECESSIDADES NUTRICIONAIS DOS ALUNOS INTEGRAIS E 30% DOS ALUNOS PARCIAIS

As necessidades alimentares especiais serão atendidas de acordo com os laudos médicos com adaptações deste cardápio.

Os gêneros alimentícios que compõem os cardápios poderão ser alterados, quando houver algum problema de entrega/ grau de maturação/ temperatura que possam comprometer a qualidade da alimentação oferecida,

tanto nos aspectos sensoriais, como também sanitários, conforme orientação/autorização do Setor de Alimentação Escolar.

**CARDÁPIO VI: REFERÊNCIA PARA EJA**  
**MÊS: NOVEMBRO/2018**

DATA		REFEIÇÃO	SOBREMESA
19/nov	SEG.	A+F/ Ovo mexido com queijo, cenoura e abobrinha/ Salada de acelga	Suco de maracujá
20/nov	TER.	A+ Feijão preto / Cubos de pernil acebolado / Farofa com couve e tomate	Maçã
21/nov	QUA.	A+F/ Iscas de frango com abóbora/ Salada de escarola	Arroz doce
22/nov	QUI.	<b>Macarrão da Emilia</b> (com cenoura, beterraba, abobrinha e cheiro verde) com queijo ralado/ Carne moída com molho de tomate/ Salada de alface	Melancia
23/nov	SEX.	A+F / Carne em cubos com cenoura / Salada de repolho	Banana prata
26/nov	SEG.	A+F/ Purê de batata com queijo/ Peixe com molho de tomate / Salada de acelga	Suco de caju
27/nov	TER.	<b>Cardápio de Natal</b> Arroz / Lentilha/ Iscas de Pernil acebolado/ Farofa de cenoura e couve/ Salada de batatas com queijo	Bombom de chocolate
28/nov	QUA.	A+F / Carne moída com abóbora / Salada de escarola	Arroz doce
29/nov	QUI.	A+F/ Frango em cubos com tomate / <b>Salada do Visconde de Sabugosa</b> (Salada de couve com milho)	Banana prata
30/nov	SEX.	Macarrão com molho de tomate e cheiro verde com queijo ralado/ Frango desfiado com cenoura / Salada de pepino	Maçã

NOSSOS CARDÁPIOS FORNECEM APROXIMADAMENTE

VCT 556,03 KCAL / CHO 92,41g / PTN 27,39 g / LIP 8,66 g / Fe 4,59 mg / Sódio 389,03 mg / Zn 3,44 mg / Ca 93,54 mg / VIT A 272,85 mg / Mg 118,66 mg / VIT C 14,04 mg / Fibras 17,49 g

SUPRINDO 70% DAS NECESSIDADES NUTRICIONAIS DOS ALUNOS INTEGRAIS E 30% DOS ALUNOS PARCIAIS

As necessidades alimentares especiais serão atendidas de acordo com os laudos médicos com adaptações deste cardápio.

Os gêneros alimentícios que compõem os cardápios poderão ser alterados, quando houver algum problema de entrega/ grau de maturação/ temperatura que possam comprometer a qualidade da alimentação oferecida, tanto nos aspectos sensoriais, como também sanitários, conforme orientação/autorização do Setor de Alimentação Escolar.

CARDÁPIO VI: REFERÊNCIA PARA EJA MÊS: NOVEMBRO/2018			
DATA		REFEIÇÃO	SOBREMESA
01/nov	QUI.	A+F / Iscas de frango com abobrinha e cenoura / Salada de alface	Melancia
02/nov	SEX.	<b>FERIADO - FINADOS</b>	
05/nov	SEG.	A+F/ Ovo mexido com abobrinha e tomate / Salada acelga	Suco de maracujá
06/nov	TER.	A+F/ Carne moída com abóbora / Salada de pepino	Arroz doce
07/nov	QUA.	<b>Macarrão da Cuca</b> com cenoura e brócolis / Carne moída com molho de tomate / Salada de repolho	Melancia
08/nov	QUI.	A+F/ / Polenta/ Iscas de frango acebolado / Salada de alface	Banana prata
09/nov	SEX.	A+F/ Iscas de fígado / Batata sautê/ Salada de escarola	Abacaxi
12/nov	SEG.	A+F/ Atum com batata e tomate / Salada de acelga	Suco de caju
13/nov	TER.	A+F / <b>Panelada do Saci</b> (carne em cubos cozida com batata, abóbora e ervilha) / Salada de repolho	Maçã
14/nov	QUA.	Macarrão com molho de tomate / Frango desfiado com cenoura, queijo e cheiro verde / Salada de alface	Melancia
15/nov	QUI.	<b>FERIADO - PROCLAMAÇÃO DA REPÚBLICA</b>	
16/nov	SEX.	<b>EMENDA DE FERIADO</b>	

NOSSOS CARDÁPIOS FORNECEM APROXIMADAMENTE

VCT 556,03 KCAL / CHO 92,41g / PTN 27,39 g / LIP 8,66 g / Fe 4,59 mg / Sódio 389,03 mg / Zn 3,44 mg / Ca 93,54 mg / VIT A 272,85 mg / Mg 118,66 mg / VIT C 14,04 mg / Fibras 17,49 g

SUPRINDO 70% DAS NECESSIDADES NUTRICIONAIS DOS ALUNOS INTEGRAIS E 30% DOS ALUNOS PARCIAIS

As necessidades alimentares especiais serão atendidas de acordo com os laudos médicos com adaptações deste cardápio.

Os gêneros alimentícios que compõem os cardápios poderão ser alterados, quando houver algum problema de entrega/ grau de maturação/ temperatura que possam comprometer a qualidade da alimentação oferecida, tanto nos aspectos sensoriais, como também sanitários, conforme orientação/autorização do Setor de Alimentação Escolar.