

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - ESCOLAS MUNICIPAIS - ENSINO FUNDAMENTAL
MÊS: NOVEMBRO/2019

Refeição	11/4/2019	11/5/2019	11/6/2019	11/7/2019	11/8/2019
	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
CAFÉ DA MANHÃ¹	Vitamina de banana com aveia Biscoito salgado	Creme de chocolate Banana prata	Café com leite Biscoito doce Melancia	Leite caramelado PÃO com MARGARINA	Cappuccino (preparado pela escola) Bolo de cenoura
ALMOÇO	Macarrão com molho de sardinha Salada de almeirão com beterraba ralada e tomate Arroz simples Feijão simples Mamão	Ovos mexidos com cheiro verde Cenoura refogada Salada de ALFACE com tomate Arroz simples Feijão batido	Coxa e sobre coxa assada Maionese de legumes (batata, cenoura, vagem, maionese, milho e azeitona) Arroz simples Feijão simples	Carne em cubos ao molho sugo Repolho refogado Salada de tomate Arroz simples Feijão simples	Feijão Tropeiro (pernil em iscas, linguiça, bacon, ovos mexidos, farinha de mandioca, feijão) Salada de COUVE com laranja picada Arroz simples
REFEIÇÃO DA TARDE	Polenta à Baiana com molho de frango (filé de frango em cubos, com adição de abobrinha e tomate ao molho e fubá)	Estrogonofe à Vidigal com carne (carne bovina em iscas, cenoura, molho de tomate e aveia) Arroz simples	Arroz doce Maçã	Feijão enriquecido (pernil em iscas, moranga, beterraba, feijão preto) Arroz simples	Sanduíche com molho de frango (filé de frango em cubos, com adição de cenoura ao molho de tomate, PÃO) Limonada Suíça

CARDÁPIOS EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA)

Refeição	11/4/2019	11/5/2019	11/6/2019	11/7/2019	11/8/2019
	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
JANTAR	Polenta à Baiana com molho de frango (filé de frango em cubos, com adição de abobrinha e tomate ao molho e fubá)	Estrogonofe à Vidigal com carne (carne bovina em iscas, cenoura, molho de tomate e aveia) Arroz simples	Carne ensopada com batata doce e molho de tomate Arroz simples	Feijão enriquecido (pernil em iscas, moranga, beterraba, feijão preto) Arroz simples	Sanduíche com molho de frango (filé de frango em cubos, com adição de cenoura ao molho de tomate, PÃO) OU: Arroz temperado com frango, cenoura, tomate (filé de frango em cubos, com adição de cenoura ao molho tomate, arroz) Limonada Suíça
LANCHE	Café com leite Biscoito salgado Banana nanica	Leite com chocolate Biscoito doce Banana prata	Café com leite Biscoito doce Maçã	Leite caramelado PÃO com MARGARINA	Cappuccino Bolo de cenoura

¹ A fruta do Café da Manhã deverá ser oferecida a todos os alunos do turno da MANHÃ, sejam do Ensino Regular ou da Escola Integrada. Para os alunos do período integral a fruta poderá ser oferecida no local destinado às atividades da Escola Integrada.

* Acrescentar CHEIRO VERDE nas preparações do Almoço, Refeição da Tarde (nas preparações salgadas) e Jantar TODOS OS DIAS.

**Cardápio sujeito a alterações.

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - ESCOLAS MUNICIPAIS
CARDÁPIOS ENSINO FUNDAMENTAL | MÊS: NOVEMBRO/2019

Refeição	11/11/2019	11/12/2019	11/13/2019	11/14/2019	11/15/2019
	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
CAFÉ DA MANHÃ¹	Leite Biscoito salgado Mamão	Creme com banana caramelada	Limonada Suíça PÃO com ovos mexidos	Leite caramelado Bolo de chocolate com aveia	FERIADO
ALMOÇO	Carne moída refogada Inhame ensopado Salada de acelga com cenoura ralada Arroz simples Feijão simples	Pernil em cubos ao molho sugo Chuchu refogado Salada de beterraba ralada Arroz simples Feijão preto Melão	Ovos cozidos ao molho de tomate Moranga acebolada Salada de tomate Arroz simples Feijão simples	Estrogonofe à Vidigal com frango (filé em frango em iscas, cenoura e aveia) Batata Corada Salada de ALFACE com tomate Arroz simples Feijão simples	
REFEIÇÃO DA TARDE	Arroz Chinês (linguiça, ovos mexidos, abobrinha, tomate e arroz)	Vitamina de banana com mamão Bolo de maracujá	Macarrão com molho de carne (carne bovina em cubos, com adição de cenoura e tomate ao molho)	Baião de três com pernil (pernil em cubos, COUVE, arroz e feijão) Laranja picada	

CARDÁPIOS EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA)

Refeição	11/11/2019	11/12/2019	11/13/2019	11/14/2019	11/15/2019
	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
JANTAR	Arroz Chinês (linguiça, ovos mexidos, abobrinha, tomate e arroz)	Polenta à Baiana (carne bovina, adicionar abobrinha e chuchu ao molho de tomate e fubá)	Macarrão com molho de carne (carne bovina em cubos, com adição de cenoura e tomate ao molho)	Baião de três com pernil (pernil em cubos, COUVE, arroz e feijão) Laranja picada	FERIADO
LANCHE	Leite Biscoito salgado Banana nanica	Café com leite Bolo de maracujá Banana prata	Leite caramelado PÃO com MARGARINA Maçã	Leite caramelado Bolo de chocolate com aveia	

¹ A fruta do Café da Manhã deverá ser oferecida a todos os alunos do turno da MANHÃ, sejam do Ensino Regular ou da Escola Integrada. Para os alunos do período integral a fruta poderá ser oferecida no local destinado às atividades da Escola Integrada.

* Acrescentar CHEIRO VERDE nas preparações do Almoço, Refeição da Tarde (nas preparações salgadas) e Jantar TODOS OS DIAS.

**Cardápio sujeito a alterações.

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - ESCOLAS MUNICIPAIS
CARDÁPIOS ENSINO FUNDAMENTAL | MÊS: NOVEMBRO/2019

Refeição	11/18/2019	11/19/2019	11/20/2019	11/21/2019	11/22/2019
	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
CAFÉ DA MANHÃ¹	Cappuccino Biscoito doce	Vitamina de maçã com aveia Biscoito salgado	Leite caramelado Bolo de limão	Café com leite PÃO com MARGARINA	Leite com chocolate Biscoito doce Melancia
ALMOÇO	Macarronada com ovos cozidos ao molho sugo Salada de cenoura e tomate Arroz simples Feijão simples Maçã	Carne ensopada Batata doce corada Salada de ALFACE com tomate Arroz simples Feijão batido	Pernil em iscas ensopado Repolho com cenoura refogados Salada de tomate Arroz simples Feijão simples	Picadinho de carne com cebola Cenoura sauté Salada de tomate Arroz simples Feijão simples	Frango em cubos refogado Polenta ao molho sugo Chuchu refogado Salada de beterraba cozida Arroz simples Feijão simples
REFEIÇÃO DA TARDE	Batata gratinada com sardinha (batata, cebola, tomate, pimentão, molho de tomate e sardinha) Arroz simples Laranja	Arroz doce caramelado	Estrogonofe à Vidigal com carne (carne bovina, cenoura, molho de tomate e aveia) Arroz simples	Escondidinho de frango (fazer purê misto de moranga e batata acompanhado de molho de frango com tomate)	Feijão Tropeiro (pernil em iscas, linguiça, COUVE, ovos mexidos, feijão carioca e farinha de mandioca) Limonada Suíça

CARDÁPIOS EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA)

Refeição	11/18/2019	11/19/2019	11/20/2019	11/21/2019	11/22/2019
	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
JANTAR	Batata gratinada com sardinha (batata, cebola, tomate, pimentão, molho de tomate e sardinha) Arroz simples Laranja	Arroz temperado com frango (iscas de filé de frango, cenoura, vagem, molho de tomate)	Estrogonofe à Vidigal com carne (carne bovina, cenoura, molho de tomate e aveia) Arroz simples	Escondidinho de frango (purê misto de moranga e batata acompanhado de molho de frango com tomate)	Feijão Tropeiro (pernil em iscas, linguiça, COUVE, ovos mexidos, feijão carioca e farinha de mandioca) Limonada Suíça
LANCHE	Cappuccino Biscoito doce Maçã	Café com leite Biscoito salgado	Leite caramelado Bolo de limão	Café com leite PÃO com MARGARINA	Leite com chocolate Biscoito doce

¹ A fruta do Café da Manhã deverá ser oferecida a todos os alunos do turno da MANHÃ, sejam do Ensino Regular ou da Escola Integrada. Para os alunos do período integral a fruta poderá ser oferecida no local destinado às atividades da Escola Integrada.

* Acrescentar CHEIRO VERDE nas preparações do Almoço, Refeição da Tarde (nas preparações salgadas) e Jantar TODOS OS DIAS.

**Cardápio sujeito a alterações.

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - ESCOLAS MUNICIPAIS
CARDÁPIOS ENSINO FUNDAMENTAL | MÊS: NOVEMBRO/2019

Refeição	11/25/2019	11/26/2019	11/27/2019	11/28/2019	11/29/2019
	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
CAFÉ DA MANHÃ¹	Café com leite Biscoito doce	Creme de chocolate Banana prata	Suco de laranja com cenoura PÃO com ovos mexidos	Café com leite Bolo de maçã com aveia	Leite com chocolate Biscoito salgado Melão
ALMOÇO	Carne em cubos de panela Abobrinha refogada Salada de acelga com tomate Arroz simples Feijão batido Mamão	Pernil em cubos refogadas Moranga acebolada Salada de COUVE com tomate Arroz simples Feijão simples	Estrogonofe de frango Batata sauté Salada de repolho com tomate Arroz simples Feijão simples	Linguiça refogada e acebolada Inhame ensopado Salada de chuchu com cheiro verde Arroz simples Feijão simples	Ovos cozidos ao molho sugo Virado de cenoura Salada de ALFACE com beterraba ralada Arroz simples Feijão simples
REFEIÇÃO DA TARDE	Arroz temperado com frango, cenoura, vagem e tomate	Suco de manga Bolo Fim de Tarde	Macarronada com molho de carne moída (carne bovina moída, com adição de cenoura cozida ao molho de tomate)	Sanduíche com molho de carne e adicionar cenoura ao molho de tomate Limonada Suíça	Feijoada (pernil em cubos, linguiça, COUVE e feijão preto) Arroz simples Laranja picada

CARDÁPIOS EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA)

Refeição	11/25/2019	11/26/2019	11/27/2019	11/28/2019	11/29/2019
	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
JANTAR	Arroz temperado com frango, cenoura, vagem e tomate	Escondidinho de carne (fazer o purê de batata e molho de carne bovina com tomate)	Macarronada com molho de carne moída (carne bovina moída, com adição de cenoura cozida ao molho de tomate)	Sanduíche com molho de carne com adição de cenoura ao molho de tomate OU Carne em cubos ensopado com cenoura e tomate / Arroz simples Limonada Suíça	Feijoada (pernil em cubos, linguiça, COUVE e feijão preto) Arroz simples Laranja picada
LANCHE	Café com leite Biscoito doce Banana nanica	Leite com chocolate Bolo Fim de Tarde Banana prata	Leite caramelado PÃO com MARGARINA Maçã	Café com leite Bolo de banana com aveia	Leite com chocolate Biscoito salgado

¹ A fruta do Café da Manhã deverá ser oferecida a todos os alunos do turno da MANHÃ, sejam do Ensino Regular ou da Escola Integrada. Para os alunos do período integral a fruta poderá ser oferecida no local destinado às atividades da Escola Integrada.

* Acrescentar CHEIRO VERDE nas preparações do Almoço, Refeição da Tarde (nas preparações salgadas) e Jantar TODOS OS DIAS.

**Cardápio sujeito a alterações.