

PROGRAMA EDUCACIONAL INTEGRADO – PAEI - 6 a 14 ANOS

OUTUBRO / 2022

DATA	3/10/2022	4/10/2022	5/10/2022	6/10/2022	7/10/2022
REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
CAFÉ DA MANHÃ	Leite Pão doce com manteiga Banana prata	Salada de frutas de laranja e mamão Farinha de leite em pó com aveia	Frapê de maracujá Biscoito cream cracker com patê de inhame	Leite saborizado com maçã Bolo de laranja	Suco de abacaxi Ovos com farinha de milho
ALMOÇO	Ovos cozidos ao molho de tomate Purê de batata Abobrinha refogada Arroz simples Feijão simples Laranja pera	Carne de panela com batata doce Salada de ALFACE e tomate Arroz simples Feijão simples Melancia	Cubos de pernil acebolados Jardineira de legumes (batata, cenoura, chuchu) Arroz simples Feijão simples	Cubos de pernil refogados Farofa de beterraba Salada de acelga com tomate Arroz simples Feijão preto	Isclas de filé de frango ensopadas COUVE refogada Salada de cenoura cozida Arroz simples Feijão simples
REFEIÇÃO DA TARDE	Leite Pão de polvilho com inhame	Leite Banana nanica (Pode-se substituir por sorvete de banana com leite)	Vitamina de abacate com banana (pode-se colocar nos saquinho e congelar para servir de chup chup)	Pão de leite salgado com patê de ervas Leite	Bolo simples com cobertura de coco Suco de laranja
JANTAR	Polenta com molho de pernil, cenoura e repolho	Escondidinho de batata com filé de frango, abobrinha e cenoura	Tutu de feijão com ovos cozidos ao molho de tomate e cenoura Arroz simples Mamão	Risoto de moranga com filé de frango e tomate	Sopa de macarrão com carne bovina, cenoura e repolho

OBS: Cardápio sujeito a alterações.

PROGRAMA EDUCACIONAL INTEGRADO – PAEI - 6 a 14 ANOS

OUTUBRO / 2022

DATA	10/10/2022	11/10/2022	12/10/2022	13/10/2022	14/10/2022
REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
CAFÉ DA MANHÃ	Mingau de fubá com aveia	Leite Pão francês com manteiga	FERIADO	Leite saborizado com maçã Bolo de laranja	Suco de abacaxi Ovos com farinha de milho
ALMOÇO	Carne de panela Repolho refogado Salada de cenoura ralada Arroz simples Feijão simples	Ovos cozidos ao molho de tomate Espaguete ao alho e óleo Salada de ALFACE Arroz simples Feijão simples Laranja pera		Cubos de pernil refogados Farofa de beterraba Salada de acelga com tomate Arroz simples Feijão preto	Iscas de filé de frango ensopadas COUVE refogada Salada de cenoura cozida Arroz simples Feijão simples
REFEIÇÃO DA TARDE	Leite com café Pão doce com manteiga	Leite Pão de polvilho com inhame		Pão de leite salgado Leite	Bolo simples Suco de laranja
JANTAR	Baião com ovos, chuchu, couve e tomate Suco de melancia com limão	Arroz temperado com carne bovina, cenoura e repolho		Risoto de moranga com filé de frango e tomate	Sopa de macarrão com carne bovina, cenoura e repolho

OBS: Cardápio sujeito a alterações.

PROGRAMA EDUCACIONAL INTEGRADO – PAEI - 6 a 14 ANOS

OUTUBRO / 2022

DATA	17/10/2022	18/10/2022	19/10/2022	20/10/2022	21/10/2022
REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
CAFÉ DA MANHÃ	Mingau de fubá com aveia	Leite Pão francês com manteiga	Café com leite Biscoito maisena Melancia	Leite saborizado com maçã Bolo de laranja	Suco de abacaxi Ovos com farinha de milho
ALMOÇO	Carne de panela Repolho refogado Salada de cenoura ralada Arroz simples Feijão simples	Ovos cozidos ao molho de tomate Espaguete ao alho e óleo Salada de ALFACE Arroz simples Feijão simples Laranja pera	Delicia de moranga com frango Salada de tomate Arroz simples Feijão simples	Cubos de pernil refogados Farofa de beterraba Salada de acelga com tomate Arroz simples Feijão preto	Isclas de filé de frango ensopadas COUVE refogada Salada de cenoura cozida Arroz simples Feijão simples
REFEIÇÃO DA TARDE	Leite com café Pão doce com manteiga	Leite Pão de polvilho com inhame	Leite Biscoito rosquinha de coco Maçã	Pão de leite salgado Leite	Bolo simples Suco de laranja
JANTAR	Baião com ovos, chuchu, couve e tomate Suco de melancia com limão	Arroz temperado com carne bovina, cenoura e repolho	Pernil oriental com repolho roxo e cenoura Arroz simples	Risoto de moranga com filé de frango e tomate	Sopa de macarrão com carne bovina, cenoura e repolho

OBS: Cardápio sujeito a alterações.

PROGRAMA EDUCACIONAL INTEGRADO – PAEI - 6 a 14 ANOS

OUTUBRO / 2022

DATA	24/10/2022	25/10/2022	26/10/2022	27/10/2022	28/10/2022
REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
CAFÉ DA MANHÃ	Mingau de fubá com aveia	Café com leite Pão francês com manteiga	Leite Biscoito maisena Melancia	Salada de frutas de banana e mamão Farinha de leite em pó com aveia	Frapê de manga Banana nanica
ALMOÇO	Carne de panela Repolho refogado Salada de cenoura ralada Arroz simples Feijão simples	Ovos cozidos ao molho de tomate Espaguete ao alho e óleo Salada de ALFACE Arroz simples Feijão simples Laranja pera	Delicia de moranga com frango Salada de tomate Arroz simples Feijão simples	Cubos de pernil refogados Batata doce assada Salada de beterraba ralada Arroz simples Feijão simples	Coxa e sobrecoxa de frango ensopada com cenoura e batata Salada de tomate Arroz simples Feijão simples
REFEIÇÃO DA TARDE	Leite com café Pão doce com manteiga	Leite Pão de polvilho com inhame	Leite Biscoito rosquinha de coco Maçã	Vitamina de banana com aveia	Bolo de maçã com aveia com sorvete de banana
JANTAR	Baião com ovos, chuchu, couve e tomate Suco de melancia com limão	Arroz temperado com carne bovina, cenoura e repolho	Pernil oriental com repolho roxo e cenoura Arroz simples	Pirão de frango com chuchu e cenoura Arroz simples	Creme de moranga com pernil Arroz simples

OBS: Cardápio sujeito a alterações.

PROGRAMA EDUCACIONAL INTEGRADO – PAEI - 6 a 14 ANOS

OUTUBRO / 2022

DATA	31/10/2022				
REFEIÇÃO	SEGUNDA				
CAFÉ DA MANHÃ	Suco de laranja Ovos com farinha de milho				
ALMOÇO	Atum gratinado com batata Salada de ALFACE e tomate Arroz simples Feijão simples Banana prata				
REFEIÇÃO DA TARDE	Café com leite Pão de polvilho com inhame				
JANTAR	Estrogonofe à Vidigal com carne bovina, cenoura, tomate e aveia Arroz simples				

OBS: Cardápio sujeito a alterações.


Izabel Cristina Corrêa Barcelos
NUTRICIONISTA CRN9-5970
BM102306-1