

**ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - ESCOLAS MUNICIPAIS - ENSINO FUNDAMENTAL**
**CARDÁPIO MÊS: OUTUBRO/2019**

Refeição	9/30/2019	10/1/2019	10/2/2019	10/3/2019	10/4/2019
	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
<b>CAFÉ DA MANHÃ<sup>1</sup></b>	Café com leite Biscoito doce	Creme com banana caramelada	Suco de manga PÃO com MARGARINA	Leite com chocolate Biscoito salgado Melão	Café com leite Bolo de fubá com laranja
<b>ALMOÇO</b>	Ovos mexidos com cheiro verde Virado de cenoura Salada de acelga com tomate  Arroz simples Feijão batido  Banana prata	Frango em iscas refogado Moranga acebolada Salada de tomate  Arroz simples Feijão simples	Estrogonofe de carne Batata sauté Salada de ALFACE com beterraba ralada  Arroz simples Feijão simples		Frango em cubos acebolado Inhame ensopado Salada de COUVE com cenoura ralada  Arroz simples Feijão simples
<b>REFEIÇÃO DA TARDE</b>	Arroz temperado com carne, lentilha, cenoura, vagem e tomate	Vitamina de abacate Bolo Fim de Tarde	Baião de três com frango (frango em iscas, COUVE, arroz, feijão)	Sanduíche com molho de frango com adição de cenoura ao molho de tomate.  Suco de laranja	Macarronada com ovos cozidos e bacon (ovos cozidos, bacon e adição de cenoura cozida ao molho de tomate)

**CARDÁPIOS EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA)**

Refeição	9/30/2019	10/1/2019	10/2/2019	10/3/2019	10/4/2019
	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
<b>JANTAR</b>	Arroz temperado com carne, lentilha, cenoura, vagem e tomate	Escondidinho de carne (batata, tomate e carne bovina) Arroz simples	Baião de três com frango (frango em iscas, COUVE, arroz e feijão)	Sanduíche com molho de frango com adição de cenoura ao molho de tomate.  OU Frango em cubos ensopado com cenoura e tomate / Arroz simples  Suco de laranja	Macarronada com ovos cozidos e bacon (ovos cozidos, bacon, e adição de cenoura cozida ao molho de tomate)
<b>LANCHE</b>	Café com leite Biscoito doce Banana nanica	Leite caramelado Bolo Fim de Tarde Banana prata	Café com leite PÃO com MARGARINA	Leite com chocolate Biscoito salgado Maçã	Café com leite Bolo de fubá com laranja

<sup>1</sup> 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 - ENSINO FUNDAMENTAL**
**CARDÁPIO MÊS: OUTUBRO/2019**

Refeição	10/7/2019	10/8/2019	10/9/2019	10/10/2019	10/11/2019
	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
<b>CAFÉ DA MANHÃ<sup>1</sup></b>	Leite com chocolate Biscoito salgado	Suco de laranja PÃO com ovos mexidos (ovos e bacon)	Café com leite Biscoito doce Melancia	Creme de chocolate	Cappuccino (preparado pela escola) Bolo de cenoura
<b>ALMOÇO</b>	Escondidinho de carne (purê de batata, molho de carne desfiado com tomate e azeitonas) Salada de almeirão com tomate  Arroz simples Feijão simples	Lombo de panela com molho ferrugem Macarrão ao alho e óleo Salada de repolho, cenoura e milho  Arroz simples Feijão simples	Coxa e contra coxa de frango assada Maionese de legumes (batata, cenoura, vagem, maionese, milho e azeitona)  Arroz simples Feijão simples	Estrogonofe à Vidigal com frango (filé de frango em iscas, cenoura, molho de tomate e aveia) Batata corada Salada de ALFACE com tomate  Arroz simples Feijão simples	Feijão Tropeiro (pernil em cubos, linguiça, bacon, ovos mexidos, farinha de mandioca e feijão) Salada de COUVE com tomate  Arroz simples Laranja
<b>REFEIÇÃO DA TARDE</b>	Farofa da Tia Cida (frango em cubos, cenoura, ovos mexidos, cebola e farinha de mandioca)  Limonada Suíça	Frapê de maracujá Bolo de chocolate com aveia	Polenta à Baiana com molho de carne (carne em cubos com adição de chuchu e tomate ao molho e fubá)	Feijoada (pernil em cubos, linguiça, COUVE e feijão preto) Arroz simples	Sanduíche com molho de carne (carne em cubos com adição de cenoura ao molho de tomate e PÃO)  Suco de abacaxi

**CARDÁPIOS EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA)**

Refeição	10/7/2019	10/8/2019	10/9/2019	10/10/2019	10/11/2019
	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
<b>JANTAR</b>	Farofa da Tia Cida (frango em cubos, cenoura, ovos mexidos, cebola e farinha de mandioca)  Limonada Suíça	Carne ensopada com moranga e molho de tomate Arroz simples	Polenta à Baiana com molho de carne (carne em cubos com adição de chuchu e tomate ao molho e fubá)	Feijoada (pernil em cubos, linguiça, COUVE, feijão preto) Arroz simples	Sanduíche com molho de carne (carne em cubos com adição de cenoura ao molho de tomate e PÃO) OU Arroz temperado com carne, cenoura e tomate Suco de abacaxi
<b>LANCHE</b>	Leite caramelado Biscoito doce Banana nanica	Café com leite Bolo de chocolate com aveia Banana prata	Café com leite PÃO com MARGARINA	Leite de chocolate Biscoito doce Maçã	Cappuccino (preparado pela escola) Bolo de cenoura

<sup>1</sup> 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 - ENSINO FUNDAMENTAL**
**CARDÁPIO MÊS: OUTUBRO/2019**

Refeição	10/21/2019	10/22/2019	10/23/2019	10/24/2019	10/25/2019
	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
<b>CAFÉ DA MANHÃ<sup>1</sup></b>	Cappuccino (preparado pela escola) Biscoito doce Melão	Frapê de maracujá Biscoito salgado	Leite caramelado Bolo de limão	Café com leite PÃO com MARGARINA	Creme de chocolate
<b>ALMOÇO</b>	Ovos cozidos com molho de tomate Macarrão ao alho e óleo Salada de cenoura com beterraba cozidas  Arroz simples Feijão simples	Picadinho de carne ao molho sugo Moranga refogada com cebola Salada de tomate e cenoura ralada  Arroz simples Feijão simples	Penil em iscas refogado com repolho Cenoura sauté Salada de trigoilho com tomate  Arroz simples Feijão simples	Carne de panela Inhame ensopado Salada de ALFACE com tomate  Arroz simples Tutu de feijão	Frango em cubos refogado com chuchu Polenta ao molho sugo Salada de beterraba cozida  Arroz simples Feijão simples
<b>REFEIÇÃO DA TARDE</b>	Estrogonofe à Vidigal com carne (carne bovina, cenoura, molho de tomate, aveia) Arroz simples	Arroz doce caramelado  Maçã	Batata gratinada com sardinha (batata, cebola, tomate, pimentão, molho de tomate e sardinha) Arroz simples	Escondidinho de frango (fazer purê misto de moranga com batata e molho de frango com tomate)	Feijão Tropeiro (pernil e iscas, bacon, linguiça, COUVE, feijão carioca e farinha de mandioca)  Limonada Suíça

**CARDÁPIOS EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA)**

Refeição	10/21/2019	10/22/2019	10/23/2019	10/24/2019	10/25/2019
	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
<b>JANTAR</b>	Estrogonofe à Vidigal com carne (carne bovina, cenoura, molho de tomate e aveia) Arroz simples	Arroz temperado com frango (iscas de filé de frango, cenoura, vagem e molho de tomate) Maçã	Batata gratinada com sardinha (batata, cebola, tomate, pimentão, molho de tomate e sardinha) Arroz simples	Escondidinho de frango (fazer purê misto de moranga com batata e molho de frango com tomate)	Feijão Tropeiro (pernil em iscas, bacon, linguiça, COUVE, feijão carioca e farinha de mandioca)  Limonada Suíça
<b>LANCHE</b>	Cappuccino (preparado pela escola) Biscoito doce Maçã	Café com leite Biscoito salgado	Leite caramelado Bolo de limão	Café com leite PÃO com MARGARINA	Leite com chocolate Biscoito doce

<sup>1</sup> 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 - ENSINO FUNDAMENTAL**
**CARDÁPIO MÊS: OUTUBRO/2019**

Refeição	10/28/2019	10/29/2019	10/30/2019	10/31/2019	11/1/2019
	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
<b>CAFÉ DA MANHÃ<sup>1</sup></b>	Café com leite Biscoito doce Banana prata	Creme com banana caramelada	Leite com chocolate Biscoito salgado Melancia	Café com leite Broa de fubá com laranja	Suco de abacaxi PÃO com ovos mexidos
<b>ALMOÇO</b>	Carne de panela com abobrinha e tomate Acelga refogada com tomate  Arroz simples Feijão batido	Pernil em cubos ensopado Legumes sauté (cenoura, chuchu e vagem)  Arroz simples Feijão simples	Ovos cozidos ao sugo Virado de cenoura Salada de COUVE com beterraba cozida  Arroz simples Feijão batido	Linguiça refogada e acebolada Moranga refogada Salada de repolho com milho  Arroz simples Feijão simples	Estrogonofe de frango Batata sauté Salada de ALFACE com tomate  Arroz simples Feijão simples
<b>REFEIÇÃO DA TARDE</b>	Arroz temperado com ovos mexidos, lentilha, cenoura, tomate e azeitonas  Mamão	Frapê de frutas amarelas Bolo Fim de Tarde	Polenta à Baiana com molho de carne (carne em cubos com adição de chuchu e tomate ao molho e fubá)	Sanduíche com molho de frango com adição de cenoura ao molho de tomate.  Suco de laranja	Feijão enriquecido (pernil em cubos, moranga, beterraba e feijão preto) Arroz simples

**CARDÁPIOS EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA)**

Refeição	10/28/2019	10/29/2019	10/30/2019	10/31/2019	11/1/2019
	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
<b>JANTAR</b>	Arroz temperado com ovos mexidos, lentilha, cenoura, tomate e azeitonas  Mamão	Escondidinho de carne (purê de batata e molho de carne bovina) Arroz simples	Polenta à Baiana com molho de carne (carne em cubos com adição de chuchu e tomate ao molho e fubá)	Sanduíche com molho de frango e adição de cenoura ao molho de tomate.  OU Frango em cubos ensopado com cenoura e Arroz simples Suco de laranja	Feijão enriquecido (pernil em cubos, moranga, beterraba e feijão preto) Arroz simples
<b>LANCHE</b>	Café com leite Biscoito doce Banana nanica	Leite caramelado Biscoito salgado Banana prata	Leite com chocolate Biscoito salgado Maçã	Café com leite Broa de fubá com laranja	Café com leite PÃO com MARGARINA

<sup>1</sup> 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.