

	Segunda-feira – 01	Terça-feira – 02	Quarta-feira – 03	Quinta-feira - 04	Sexta-feira – 05
Café da manhã	Leite batido c/ chocolate 50%	Leite batido c/ chocolate 50%	Leite batido c/ chocolate 50%	Leite batido c/ chocolate 50%	Leite batido c/ chocolate 50%
Lanche da manhã	Maçã + Pão c/ manteiga	Mamão + Pão c/ manteiga	Melão + Pão c/ manteiga	Banana + Pão c/ manteiga	Manga + Pão c/ manteiga
Almoço		Arroz, Feijão Carioca Salada de alface e tomate Pernil refogado com tomate e cebola Laranja	Arroz, Feijão Carioca Couve refogada Coxa e sobrecoxa de panela Melancia	Arroz, Feijão Carioca Mix de cenoura, chuchu e couve-flor Carne de panela com batata Mamão	Arroz temperado com cenoura, tomate, cheiro verde Frango refogado com tomate e cebola *Fazer Arroz Branco separado Maçã
Lanche da tarde	Lanche de pernil refogado com tomate e cebola Suco de Polpa de Morango	Torta de carne moída, cenoura, abobrinha e tomate Suco de polpa de Maracujá	Salada de frutas (banana, pera, mamão, laranja e melão) + Aveia	logurte de Morango	Vitamina de frutas (banana, mamão, maçã) Biscoito cream cracker

Valor Nutricional Semanal						
Categorias Energia (Kcal) Carboidratos Proteínas Lipídeos Sódio						
Ensino Pré-Escola e Fundamental	981,83 Kcal	158g (64%)	35 g (15%)	24g (22%)	1368,17 mg	

^{*}Sujeito a alterações

LIVIA R MIQUELET



	<mark>Segunda-feira – 08</mark>	Terça-feira - 09	Quarta-feira – 10	Quinta-feira – 11	Sexta-Feira – 12
Café da manhã	Leite batido c/ chocolate 50%	Leite batido c/ chocolate 50%	Leite batido c/ chocolate 50%	Leite batido c/ chocolate 50%	Leite batido c/ chocolate 50%
Lanche da manhã	Mamão + Pão c/ manteiga	Maçã + Pão c/ manteiga	Melão + Pão c/ manteiga	Banana + Pão c/ manteiga	Melão + Pão c/ manteiga
Almoço	Arroz, Feijão Carioca Salada de couve e tomate Pernil refogado com batata Laranja	Arroz, Feijão Carioca Salada de alface e cenoura Coxinha da asa refogada Pera	Arroz, Feijão Carioca Salada de pepino Carne moída com batata Banana	Arroz Batata Sauté (cozida e refogada) Estrogonofe de frango Manga	Arroz Refogado de abobrinha, cenoura, tomate e cebola Frango refogado Maçã
Lanche da tarde	logurte de Morango Biscoito maisena Melão	Salada de macarrão (maionese caseira, frango desfiado, tomate e cenoura ralada)	Salada de frutas (banana, maçã, mamão, laranja e melão) + Aveia	Pão com manteiga Leite batido com chocolate 50%	Lanche com molho de carne moída Suco de polpa de Maracujá

Valor Nutricional Semanal							
Categorias Energia (Kcal) Carboidratos Proteínas Lipídeos Sódio							
Ensino Pré-Escola e Fundamental	914,71 Kcal	149g (65%)	33 g (14%)	22g (22%)	1189,69 mg		

^{*}Sujeito a alterações



	<mark>Segunda-feira – 15</mark>	Terça-feira - 16	<mark>Quarta-feira – 17</mark>	Quinta-feira – 18	Sexta-feira – 19
Café da manhã		Leite batido c/ chocolate	Leite batido c/ chocolate 50%	Leite batido c/ chocolate	
Lanche da Manhã		50% Maçã	Biscoito Cream Cracker	50% Biscoito Cream Cracker	
Almoço	CONSELHO DE CLASSE	Polenta ao molho de carne moída (com cenoura e abobrinha raladas)	Macarrão ao molho de carne moída Melancia	Arroz temperado (cheiro verde, cenoura e tomate c/ frango)	CONSELHO FINAL
Lanche da Tarde		ALUNOS DISPENSADOS	ALUNOS DISPENSADOS	ALUNOS DISPENSADOS	

Valor Nutricional Semanal						
Categorias Energia (Kcal) Carboidratos Proteínas Lipídeos Sódio						
Ensino Pré-Escola e Fundamental	923,12 Kcal	149g (63%)	37 g (15%)	23g (22%)	871,51 mg	

^{*}Sujeito a alterações



	Segunda-feira – 22	Terça-feira – 23	<mark>Quarta-feira – 24</mark>	Quinta-feira – 25	Sexta-feira – 26
Café da manhã					
Lanche da Manhã	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	DECESSO ESCOLAD
Almoço					RECESSO ESCOLAR
Lanche da Tarde					

	Segunda-feira – 29	Terça-feira – 30	Quarta-feira – 31	<mark>Quinta-feira – 01</mark>	Sexta-feira – 02
Café da manhã					
Lanche da Manhã	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	DECESSO ESCOLAD
Almoço					RECESSO ESCOLAR
Lanche da Tarde					

*Sujeito a alterações