



PREFEITURA MUNICIPAL
Vargem Grande do Sul - SP
"A Pérola da Mantiqueira"

CARDÁPIO ESCOLAR - MARÇO/2024
EMEB'S MUNICIPAIS
FAIXA ETÁRIA 4 A 11 ANOS
PERÍODO INTEGRAL

	Segunda-feira - 04	Terça-feira - 05	Quarta-feira - 06	Quinta-feira - 07	Sexta-feira - 08
Café da manhã	Leite batido c/ chocolate	Leite batido c/ chocolate	Leite batido c/ chocolate	Leite batido c/ chocolate	Leite batido c/ chocolate
Lanche da manhã	Melão + Pão c/ manteiga	Laranja + Pão c/ manteiga	Banana + Pão c/ manteiga	Pêra + Pão c/ manteiga	Mamão + Pão c/ manteiga
Almoço	Arroz, Feijão Carioca Carne de panela com cenoura Maçã	Arroz, Feijão Carioca Salada de alface e tomate Pernil refogado com batata Melancia	Arroz, Feijão Carioca Salada de pepino Carne de panela com batata e cenoura Pêra	Arroz, Feijão Carioca Farofa de berinjela (cenoura, cebola, tomate, cheiro verde) Coxa e sobrecoxa assada Laranja	Arroz, Feijão Carioca Chuchu refogado com tomate e cebola Almôndegas ao molho vermelho Melão
Lanche da tarde	Pão com molho de carne moída Suco de polpa de	Sopa de fubá com legumes (batata, cenoura e chuchu) com carne moída	Iogurte de Morango Bolacha Água e sal Maçã	Salada de macarrão (maionese caseira, milho, ervilha, frango desfiado, tomate e cenoura ralada)	Bolo de Laranja Leite batido c/ achocolatado

Valor Nutricional Semanal

Categorias	Energia (Kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos	Sódio
Ensino Pré-Escola e Fundamental	986,83 Kcal	157g (64%)	35 g (14%)	25g (23%)	1295,63 mg

*Sujeito a alterações

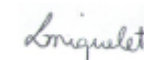
LÍVIA R. MIQUELETO
NUTRICIONISTA CRN 3 - 74461

CARDÁPIO ESCOLAR - MARÇO/2024
EMEB'S MUNICIPAIS
FAIXA ETÁRIA 4 A 11 ANOS
PERÍODO INTEGRAL

	Segunda-feira - 11	Terça-feira - 12	Quarta-feira - 13	Quinta-feira - 14	Sexta-Feira - 15
Café da manhã	Leite batido c/ chocolate	Leite batido c/ chocolate	Leite batido c/ chocolate	Leite batido c/ chocolate	Leite batido c/ chocolate
Lanche da manhã	Mamão + Pão c/ manteiga	Manga + Pão c/ manteiga	Melão + Pão c/ manteiga	Banana + Pão c/ manteiga	Maçã + Pão c/ manteiga
Almoço	Polenta ao molho de carne moída (com cenoura e abobrinha raladas) Arroz Laranja	Arroz, Feijão Carioca Salada de couve e tomate Carne moída com batata Maçã	Arroz, Feijão Carioca Salada de alface e tomate Pernil ao molho vermelho Melancia	Arroz, Feijão Carioca Abobrinha e cenoura refogadas Estrogonofe de frango Manga	Arroz, Feijão Carioca Salada de repolho Coxinha da asa de panela Melão
Lanche da tarde	Sopa de macarrão com legumes (batata, cenoura e abobrinha) com frango desfiado	Bolo de chocolate Leite batido com polpa de morango	Salada de frutas (banana, maçã, mamão, laranja e melão) + Aveia	Caldo de batata com couve e carne de panela	Lanche com molho de frango desfiado Suco de polpa de

Valor Nutricional Semanal					
Categorias	Energia (Kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos	Sódio
Ensino Pré-Escola e Fundamental	964,42 Kcal	156g (65%)	37 g (15%)	22g (21%)	1175,43 mg

*Sujeito a alterações



LIVIA R. MIQUELETO
NUTRICIONISTA CRN 3 - 74461

CARDÁPIO ESCOLAR - MARÇO/2024
EMEB'S MUNICIPAIS
FAIXA ETÁRIA 4 A 11 ANOS
PERÍODO INTEGRAL

	Segunda-feira - 18	Terça-feira - 19	Quarta-feira - 20	Quinta-feira - 21	Sexta-feira - 22
Café da manhã	Leite batido c/ chocolate	Leite batido c/ chocolate	Leite batido c/ chocolate	Leite batido c/ chocolate	Leite batido c/ chocolate
Lanche da Manhã	Maçã + Pão c/ manteiga	Pêra+ Pão c/ manteiga	Banana + Pão c/ manteiga	Laranja + Pão c/ manteiga	Melão+ Pão c/ manteiga
Almoço	Macarrão à bolonhesa (com molho de carne moída) Arroz *Fazer o molho separado Laranja	Arroz, Feijão Carioca Salada de pepino e tomate Pernil refogado com cebola e tomate Melancia	Arroz, Feijão Carioca Salada de alface e tomate Filé de frango ao molho vermelho Banana	Arroz, Feijão Carioca Salada de beterraba Carne de panela c/ batata e cenoura Pêra	Arroz, Feijão Carioca Salada de ovo c/ batata Coxa e sobrecoxa de panela Laranja
Lanche da Tarde	Bolo de Coco Leite batido c/ achocolatado	Iogurte de Morango Bolacha de Maisena Melão	Torta de carne moída com tomate, cebola e abobrinha Suco de polpa	Salada de macarrão (maionese caseira, milho, ervilha, frango desfiado, tomate e cenoura ralada)	Pão com pernil refogado com tomate e cebola Suco de polpa

Valor Nutricional Semanal					
Categorias	Energia (Kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos	Sódio
Ensino Pré-Escola e Fundamental	1028,86 Kcal	167g (65%)	38 g (15%)	25g (22%)	1239,34 mg

*Sujeito a alterações

Livia R. Miqueleto

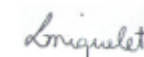
LIVIA R. MIQUELETO
NUTRICIONISTA CRN 3 - 74461

CARDÁPIO ESCOLAR - MARÇO/2024
EMEB'S MUNICIPAIS
FAIXA ETÁRIA 4 A 11 ANOS
PERÍODO INTEGRAL

	Segunda-feira - 25	Terça-feira - 26	Quarta-feira - 27	Quinta-feira - 28	Sexta-feira - 29
Café da manhã	Leite batido c/ chocolate	Leite batido c/ chocolate	Leite batido c/ chocolate	Leite batido c/ chocolate	FERIADO SEXTA-FEIRA SANTA
Lanche da Manhã	Mamão + Pão c/ manteiga	Maçã + Pão c/ manteiga	Laranja + Pão c/ manteiga	Banana + Pão c/ manteiga	
Almoço	Arroz, Feijão Carioca Frango refogado com milho e ervilha Laranja	Arroz, Feijão Carioca Purê de abóbora Filé de frango refogado com tomate e cebola Pêra	Arroz, Feijão Carioca Salada de repolho e tomate Pernil refogado com cenoura Melancia	Arroz, Feijão Carioca Salada de alface e couve Carne de panela Maçã	
Lanche da Tarde	Pão com Manteiga Vitamina de banana e maçã	Caldo de mandioca com carne desfiada	Salada de frutas (banana, maçã, mamão, laranja) + Aveia	Sopa de feijão com legumes (batata, chuchu, cenoura) + frango	

Valor Nutricional Semanal					
Categorias	Energia (Kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos	Sódio
Ensino Pré-Escola e Fundamental	972,63 Kcal	154g (63%)	37 g (15%)	24g (22%)	1032,62 mg

*Sujeito a alterações



LIVIA R. MIQUELETO
NUTRICIONISTA CRN 3 - 74461