



CARDÁPIO – OUTUBRO -2023
ESCOLA MUNICIPAL PROFESSORA MARIA FRANCISCA DOS SANTOS
Ensino Fundamental- 6 a 10 anos
ZONA URBANA, PERÍODO PARCIAL

Segunda – Feira 02/10	Terça – Feira 03/10	Quarta – Feira 04/10	Quinta – Feira 05/10	Sexta – Feira 06/10
Beterraba Polenta com frango ao molho	Repolho Arroz carreteiro	Alface Arroz, lentilha, purê de batata e carne de porco	Couve flor Virado de feijão e omelete Laranja	Tomate Arroz, feijão e estrogonofe de frango Manga
Segunda – Feira 09/10	Terça – Feira 10/10	Quarta – Feira 11/10	Quinta – Feira 12/10	Sexta – Feira 13/10
Cachorro quente	Suco de uva integral Bolo de chocolate	Pastel Melancia	FERIADO	RECESSO
Segunda – Feira 16/10	Terça – Feira 17/10	Quarta – Feira 18/10	Quinta – Feira 19/10	Sexta – Feira 20/10
Sopa de letrinhas com frango e legumes	Repolho Arroz, feijão, picadinho de carne de gado	Alface Macarrão com frango ao molho Banana	Brócolis Quirera com carne de porco Melão/Kiwi	Acelga Arroz, feijão, mandioca e carne de frango ao molho
Segunda – Feira 23/10	Terça – Feira 24/10	Quarta – Feira 25/10	Quinta – Feira 26/10	Sexta – Feira 27/10
Tomate Risoto de frango	Beterraba Polenta com carne moída ao molho	Brócolis Arroz, feijão, ovo cozido Laranja	Couve-flor Arroz, feijão, batata doce cozida e carne de porco	Repolho Arroz carreteiro Maça
Segunda – Feira 30/10	Terça – Feira 31/10			
Beterraba Macarrão com frango ao molho	Sopa de feijão com legumes e frango			

- **Intolerantes e alérgicos:** as refeições serão preparadas com alimentos diferenciados, conforme a necessidade;
- O cardápio escolar será calculado para atender a oferta de macro e micronutrientes dos educandos, os alimentos serão ofertados conforme disponibilidade e época do ano;

Daniela Aline Vaz Preto
Nutricionista CRN8 /6614



CARDÁPIO – OUTUBRO -2023
ESCOLA MUNICIPAL PROFESSORA MARIA FRANCISCA DOS SANTOS
Cardápio APLV e Intolerância a Lactose
Ensino Fundamental- 6 a 10 anos
ZONA URBANA, PERÍODO PARCIAL

Segunda – Feira 02/10	Terça – Feira 03/10	Quarta – Feira 04/10	Quinta – Feira 05/10	Sexta – Feira 06/10
Beterraba Polenta com frango ao molho	Repolho Arroz carreteiro	Alface Arroz, lentilha, batata sauté e carne de porco	Couve flor Virado de feijão e omelete Laranja	Tomate Arroz, feijão e frango refogado Manga
Segunda – Feira 09/10	Terça – Feira 10/10	Quarta – Feira 11/10	Quinta – Feira 12/10	Sexta – Feira 13/10
Pão com carne moída	Suco de uva integral Bolo de chocolate (sem lactose)	Pastel Melancia	FERIADO	RECESSO
Segunda – Feira 16/10	Terça – Feira 17/10	Quarta – Feira 18/10	Quinta – Feira 19/10	Sexta – Feira 20/10
Sopa com frango e legumes	Repolho Arroz, feijão, picadinho de carne de gado	Alface Macarrão com frango ao molho Banana	Brócolis Quirera com carne de porco Melão/Kiwi	Acelga Arroz, feijão, mandioca e carne de frango ao molho
Segunda – Feira 23/10	Terça – Feira 24/10	Quarta – Feira 25/10	Quinta – Feira 26/10	Sexta – Feira 27/10
Tomate Risoto de frango	Beterraba Polenta com carne moída ao molho	Brócolis Arroz, feijão, ovo cozido Laranja	Couve-flor Arroz, feijão, batata doce cozida e carne de porco	Repolho Arroz carreteiro Maça
Segunda – Feira 30/10	Terça – Feira 31/10			
Beterraba Macarrão com frango ao molho	Sopa de feijão com legumes e frango			

Daniela Aline Vaz Preto
Nutricionista CRN8 /6614



CARDÁPIO – OUTUBRO -2023
ESCOLA MUNICIPAL PROFESSORA MARIA FRANCISCA DOS SANTOS
Intolerância ao Glúten
Ensino Fundamental- 6 a 10 anos
ZONA URBANA, PERÍODO PARCIAL

Segunda – Feira 02/10	Terça – Feira 03/10	Quarta – Feira 04/10	Quinta – Feira 05/10	Sexta – Feira 06/10
Beterraba Polenta com frango ao molho	Repolho Arroz carreteiro	Alface Arroz, lentilha, batata sauté e carne de porco	Couve flor Virado de feijão e omelete Laranja	Tomate Arroz, feijão e frango refogado Manga
Segunda – Feira 09/10	Terça – Feira 10/10	Quarta – Feira 11/10	Quinta – Feira 12/10	Sexta – Feira 13/10
Pão (sem glúten) com carne moída	Suco de uva integral Bolo de chocolate (sem glúten)	Pastel (sem glúten) Melancia	FERIADO	RECESSO
Segunda – Feira 16/10	Terça – Feira 17/10	Quarta – Feira 18/10	Quinta – Feira 19/10	Sexta – Feira 20/10
Sopa com frango e legumes	Repolho Arroz, feijão, picadinho de carne de gado	Alface Macarrão (sem glúten) com frango ao molho Banana	Brócolis Quirera com carne de porco Melão/Kiwi	Acelga Arroz, feijão, mandioca e carne de frango ao molho
Segunda – Feira 23/10	Terça – Feira 24/10	Quarta – Feira 25/10	Quinta – Feira 26/10	Sexta – Feira 27/10
Tomate Risoto de frango	Beterraba Polenta com carne moída ao molho	Brócolis Arroz, feijão, ovo cozido Laranja	Couve-flor Arroz, feijão, batata doce cozida e carne de porco	Repolho Arroz carreteiro Maça
Segunda – Feira 30/10	Terça – Feira 31/10			
Beterraba Macarrão (sem glúten) com frango ao molho	Sopa de feijão com legumes e frango			

Daniela Aline Vaz Preto
Nutricionista CRN8 /6614