



CARDÁPIO – OUTUBRO -2023
ESCOLA RURAL MUNICIPAL REINALDO FLECK – 2 LANCHES (13:30hs/ 15:00hs)
Pré-Escola– 4 a 5 anos
ZONA RURAL, PERÍODO DA TARDE- PARCIAL

Segunda – Feira 02/10	Terça – Feira 03/10	Quarta – Feira 04/10	Quinta – Feira 05/10	Sexta – Feira 06/10
<u>Manga</u> Beterraba Polenta com frango ao molho	<u>Kiwi</u> Repolho Arroz carreteiro	<u>Banana</u> Alface Arroz, lentilha, purê de batata e carne de porco	<u>Maça</u> Couve flor Virado de feijão e omelete Laranja	<u>Leite com sucrilhos natural</u> 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
<u>Pera</u> Pastel	<u>Melão</u> Suco de abacaxi Cachorro quente	<u>Morango</u> Iogurte Bolo de chocolate	FERIADO	RECESSO
Segunda – Feira 16/10	Terça – Feira 17/10	Quarta – Feira 18/10	Quinta – Feira 19/10	Sexta – Feira 20/10
<u>Manga</u> Sopa de letrinhas com frango e legumes	<u>Maça</u> Repolho Arroz, feijão, picadinho de carne de gado	<u>Mamão</u> Alface Macarrão com frango ao molho Banana	<u>Banana</u> Brócolis Quirera com carne de porco Melão	<u>Abacaxi</u> Acelga Arroz, feijão, batatinha 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
<u>Kiwi</u> Tomate Risoto de frango	<u>Melão</u> Beterraba Polenta com carne moída ao molho	<u>Banana</u> Brócolis Arroz, feijão, ovo cozido Laranja	<u>Manga</u> Couve-flor Arroz, feijão, batata doce assada e carne de porco	<u>Pera</u> Repolho Arroz carreteiro Maça
Segunda – Feira 30/10	Terça – Feira 31/10			
<u>Melão</u> Beterraba Macarrão com frango ao molho	<u>Maça</u> 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 RURAL MUNICIPAL REINALDO FLECK – (10:30hs/ 15:30hs)
Ensino Fundamental– 6 a 10 anos
ZONA RURAL, 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
Pastel	Suco de abacaxi Cachorro quente	Iogurte Bolo de chocolate	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	Acelga Arroz, feijão, batatinha 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 assada 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