

# Escola Municipal de Cafeara

## Cardápio Mensal

	segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira
Manhã 04/10 a 08/10	Arroz, Feijão, Ovo mexido, Alface (salada), Cenoura (salada)	Tortas salgadas de carne moída e suco de abacaxi Manga	Macarronada com carne moída, Alface (salada) Cenoura (salada), banana	Arroz, feijão, Carne bovina com mandioca, Salada de brócolis com couve-flor,	Pão francês com carne moída e suco de laranja
Tarde 04/10 a 08/10	Arroz, Feijão, Ovo mexido, Alface (salada), Cenoura (salada)	Tortas salgadas de carne moída e suco de abacaxi Manga	Macarronada com carne moída, Alface (salada) Cenoura (salada), banana	Arroz, feijão, Carne bovina com mandioca, Salada de brócolis com couve-flor	Pão francês com carne moída e suco de laranja
	segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira
Manhã 11/10 a 15/10	Recesso	Feriado	Recesso	Arroz, feijão, Carne bovina cozida com mandioca e cenoura, Beterraba (salada) Couve-flor (salada)	Arroz, feijão, frango em molho, Alface(salada) Banana
Tarde 11/10 a 15/10	Recesso	Feriado	Recesso	Arroz, feijão, Carne bovina cozida com mandioca e cenoura, Beterraba (salada) Couve-flor (salada)	Arroz, feijão, frango em molho, Alfac(salada) Banana

	segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira
Manhã 18/10 a 22/10	Arroz 100g, feijão 35g, ovo mexido (1 unidade), Salada de alface e de cenoura cozida	Pão caseiro com patê de frango, suco de melancia e sobremesa maçã	Torta de carne moída, suco de laranja e sobremesa Banana	Arroz, feijão, carne bovina com mandioca, salada de brócolis com couve-flor	Arroz, feijão, frango com batata, abóbora refogada e salada de beterraba Laranja
Tarde 18/10 a 22/10	Arroz 100g, feijão 35g, ovo mexido (1 unidade), Salada de alface e de cenoura cozida	Pão caseiro com patê de frango, suco de melancia e sobremesa maçã	Torta de carne moída, suco de laranja e sobremesa Banana	Arroz, feijão, carne bovina com mandioca, salada de brócolis com couve-flor	Arroz, feijão, frango com batata, abóbora refogada e salada de beterraba Laranja
Manhã 25/10 a 29/10	Arroz, Feijão, Ovo mexido, Alface (salada), Cenoura (salada)	Tortas salgadas de carne moída e suco de abacaxi Manga	Macarronada com carne moída, Alface (salada) Cenoura (salada) Banana	Arroz, feijão, Carne bovina com mandioca, Salada de brócolis com couve-flor	Arroz, feijão, frango com batata, abóbora refogada e salada de beterraba Laranja
Tarde 25/10 a 29/10	Arroz, Feijão, Ovo mexido, Alface (salada), Cenoura (salada)	Tortas salgadas de carne moída e suco de abacaxi Manga	Macarronada com carne moída, Alface (salada) Cenoura (salada) Banana	Arroz, feijão, Carne bovina com mandioca, Salada de brócolis com couve-flor	Arroz, feijão, frango com batata, abóbora refogada e salada de beterraba Laranja
Cálculos nutricionais: (Média mensal) 280,11 Kcal, Cho 42,5g , Ptn 9,75g e Lip 6,75g					

Thatiane S. Fiamengo

Nutricionista – CRN8 7239