

## CARDÁPIODA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Semana	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
05/09	logurte Biscoito	Bolo de Cenoura Fruta (maçã)	Feriado	Arroz Polenta com molho e queijo Salada (alface e brócolis)	Torta salgada Fruta (bergamota)
12/09	Sagu com creme	Mandioca Carne moída Salada (repolho)	Sanduíche fantasia Fruta (banana)	Arroz Feijão Carne suína Salada (couve chinesa)	Leite com bolacha caseira
19/09	Carreteiro Batata doce Salada (repolho)	Feriado	Pipoca Fruta (mamão)	Galinhada Maionese Salada (couve flor e beterraba)	Bolo de fubá Fruta (maçã)
26/09	Leite Biscoito	Pão caseiro com nata e açúcar mascavo	Macarrão à bolonhesa Saladas (cenoura e vagem)	Cuca rápida Fruta (laranja)	Arroz Feijão Milho verde Salada (couve-flor)

Cardápio sugerido para Escolas Municipais de Ensino Fundamental de São Paulo das Missões.

Observações: Este cardápio pode sofrer alterações conforme disponibilidade dos gêneros alimentícios, em especial os hortifrúteis conforme safra.

  
 Vandrieli Vargas  
 CRN 8824  
 Nutricionista

PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO PAULO DAS MISSÕES  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA, LAZER E DESPORTO  
CARDÁPIO EMEI RAI DE SOL

29 de agosto	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-Feira
Colação 08:15 Berçário 1 08:40 Berçário 2 e Maternal	Fruta Mamadeira/formula infantil	Fruta Mamadeira/formula infantil	Fruta Mamadeira/formula infantil	Fruta Mamadeira/formula infantil	Fruta Mamadeira/formula infantil
Almoço 10:30 Berçário 1 10:45 Berçário 2 e Maternal	Alface Arroz Lentilhada	Brócolis Massa espaguete Feijão	Beterraba cozida Arroz Feijão Guisadinho com batata	Repolho Galinhada Maionese	Couve flor Arroz Feijão Carne suína Batata doce
Lanche 14:00	Fruta Papinha/leite	Fruta Papinha/leite	Fruta Papinha/leite	Fruta Papinha/leite	Fruta Papinha/leite
Lanche/jantar 16:00 Berçário 1 16:20 Berçário 2 e Maternal	Wafle tradicional	Sopa creme de ervilha	Creme de milho com molho de carne	Bolo simples	Bolacha caseira

Frutas da semana: abacaxi, manga, banana, laranja, maçã, mamão, morango

05 de setembro	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-Feira
Colação 08:15 Berçário 1 08:40 Berçário 2 e Maternal	Fruta Mamadeira/formula infantil	Fruta Mamadeira/formula infantil		Fruta Mamadeira/formula infantil	Fruta Mamadeira/formula infantil
Almoço 10:30 Berçário 1 10:45 Berçário 2 e Maternal	Salada mista Carreteiro Purê de batata	Beterraba cozida Arroz Feijoada Laranja	Feriado	Couve flor e chuchu com tempero verde Arroz Lentilha Isclas de frango	Repolho Arroz Feijão Bolinho de carne
Lanche 14:00	Fruta Papinha/leite	Fruta Papinha/leite		Fruta Papinha/leite	Fruta Papinha/leite
Lanche/jantar 16:00 Berçário 1 16:20 Berçário 2 e Maternal	Sopa creme de batata e cenoura	Torta salgada com legumes		Rosquinha	Pão de leite com ovos mexidos

Frutas: Manga, banana, bergamota, laranja, mamão

Cardápio rotativo que pode sofrer alterações conforme disponibilidade dos gêneros alimentícios. Tem como prioridade usar frutas e verduras de época.

A colação que consiste em leite ou fórmula seguirá conforme orientações dos pais e pediatras. O lanche: leite + biscoito, ou leite + fórmula, ou leite + fruta, na consistência de papa ou separado conforme evolução da mastigação.

ATENÇÃO! Açúcar e sal em excesso podem causar doenças como: diabetes e hipertensão.

Nutricionista: Vandrieli Vargas – CRN 8824

Vandrieli Vargas  
CRN 8824  
Nutricionista

PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO PAULO DAS MISSÕES  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA, LAZER E DESPORTO  
CARDÁPIO EMEI RAI DE SOL

12 de setembro	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-Feira
Colação 08:15 Berçário 1 08:40 Berçário 2 e Maternal	Fruta Mamadeira/formula infantil	Fruta Mamadeira/formula infantil	Fruta Mamadeira/formula infantil	Fruta Mamadeira/formula infantil	Fruta Mamadeira/formula infantil
Almoço 10:30 Berçário 1 10:45 Berçário 2 e Maternal	Cenoura cozida Massa com frango e ovos cozidos	Couve-flor e tomate Arroz Lentilha colorida	Alface e cenoura cozida Feijão Polenta Molho de frango	Repolho e chuchu Arroz Feijão Bolinho de carne	Alface e baterraba Arroz Carne suína Batata doce
Lanche 14:00	Fruta Papinha/leite	Fruta Papinha/leite	Fruta Papinha/leite	Fruta Papinha/leite	Fruta Papinha/leite
Lanche/jantar 16:00 Berçário 1 16:20 Berçário 2 e Maternal	Pão de cachorro quente e molho de carne	Bolo de cenoura	Creme de milho com molho de frango	Waffle	Sopa de legumes

Frutas: morango,

19 de setembro	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-Feira
Colação 08:15 Berçário 1 08:40 Berçário 2 e Maternal	Fruta Mamadeira/formula infantil		Fruta Mamadeira/formula infantil	Fruta Mamadeira/formula infantil	Fruta Mamadeira/formula infantil
Almoço 10:30 Berçário 1 10:45 Berçário 2 e Maternal	Repolho e chuchu Carreteiro Milho verde	Feriado	Alface Galinhada Maionese	Couve flor Arroz Feijão Carne suína	Repolho Arroz Mandiocada
Lanche 14:00	Fruta Papinha/leite		Fruta Papinha/leite	Fruta Papinha/leite	Fruta Papinha/leite
Lanche/jantar 16:00 Berçário 1 16:20 Berçário 2 e Maternal	Pão de cachorro quente e molho de carne		Torta salgada	Rosquinha	Sopa creme de ervilha

Frutas:

Cardápio rotativo que pode sofrer alterações conforme disponibilidade dos gêneros alimentícios. Tem como prioridade usar frutas e verduras de época.

A colação que consiste em leite ou fórmula seguirá conforme orientações dos pais e pediatras. O lanche: leite + biscoito, ou leite + fórmula, ou leite + fruta, na consistência de papa ou separado conforme evolução da mastigação.

ATENÇÃO! Açúcar e sal em excesso podem causar doenças como: diabetes e hipertensão.

Nutricionista: Vandrieli Vargas – CRN 8824

Vandrieli Vargas  
CRN 8824  
Nutricionista

PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO PAULO DAS MISSÕES  
SECRETÁRIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA, LAZER E DESPORTO  
CARDÁPIO EMEI RAIO DE SOL

26 de setembro	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-Feira
Colação 08:15 Berçário 1 08:40 Berçário 2 e Maternal	Fruta Mamadeira/formula infantil	Fruta Mamadeira/fórmula infantil	Fruta Mamadeira/formula infantil	Fruta Mamadeira/formula infantil	Fruta Mamadeira/formula infantil
Almoço 10:30 Berçário 1 10:45 Berçário 2 e Maternal	Brócolis Massa espaguete (cooperIpê) Feijão	Alface e cenoura Arroz Polenta molho de frango	Repolho Arroz Feijão Guisadinho de carne com batata	Couve flor e beterraba Arroz Carne suína Batata doce	Repolho Arroz Feijão Bolinho de carne
Lanche 14:00	Fruta Papinha/leite	Fruta Papinha/leite	Fruta Papinha/leite	Fruta Papinha/leite	Fruta Papinha/leite
Lanche/jantar 16:00 Berçário 1 16:20 Berçário 2 e Maternal	Pão de cachorro quente e molho de carne	Torta salgada	Pão de queijo	Sopa creme de legumes	Cuca e biscoito sortido

Frutas:

Cardápio rotativo que pode sofrer alterações conforme disponibilidade dos gêneros alimentícios. Tem como prioridade usar frutas e verduras de época.

A colação que consiste em leite ou fórmula seguirá conforme orientações dos pais e pediatras. O lanche: leite + biscoito, ou leite + fórmula, ou leite + fruta, na consistência de papa ou separado conforme evolução da mastigação.

ATENÇÃO! Açúcar e sal em excesso podem causar doenças como: diabetes e hipertensão.

Nutricionista: Vandrieli Vargas – CRN 8824

Vandrieli Vargas  
CRN 8824  
Nutricionista

PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO PAULO DAS MISSÕES  
SECRETÁRIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA, LAZER E DESPORTO  
CARDÁPIO EMEI VIVA VIDA

29 de agosto	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
<b>Colação</b>	Biscoito Fruta	Pão integral com manteiga Fruta	Pão de sanduíche com ovos mexido Fruta	Pão de leite com melado Fruta	Pão de cachorro quente com doce de leite caseiro Fruta
<b>Almoço</b>	Salada (alface) Arroz Strogonofe	Salada (brócolis) Massa espaguete (cooperlpê) à bolonhesa Feijão	Salada (beterraba) Arroz Feijão Guisadinho com batata	Salada (repolho) Galinhada Maionese	Salada (couve-flor) Arroz Feijão Carne suína Batata doce
<b>Lanche da tarde</b>	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
<b>Lanche da tarde</b>	Fruta Pão de cachorro quente e molho de carne	Fruta Bolacha caseira	Fruta Sanduíche (queijo e presunto)	Fruta Pastel	Fruta Waffle

Frutas da semana: Abacaxi, manga, banana, laranja, maçã, mamão, morango

5 de setembro	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
<b>Colação</b>	Pão de sanduíche com nata Fruta	Pão integral com melado Fruta		Pão de leite com nata e doce de leite caseiro Fruta	Cuca Fruta
<b>Almoço</b>	Salada (mista) Carreteiro Purê de batata	Salada (beterraba cozida) Arroz Feijoada Laranja	Feriado	Salada (chuchu com tempero verde, couve flor) Lentilha Isclas de frango Arroz	Salada (brócolis, repolho) Arroz Feijão Bolinho de carne
<b>Lanche da tarde</b>	Leite	Leite		Leite	Leite
<b>Lanche da tarde</b>	Fruta Bolacha caseira Pipoca	Fruta Torta salgada com legumes		Fruta Rosquinha logurte	Fruta Sanduíche com patê de frango caseiro

Frutas da semana: Manga, banana, bergamota, laranja, mamão

Cardápio rotativo que pode sofrer alterações conforme disponibilidade dos gêneros alimentícios. Tem como prioridade usar frutas e verduras de época.

O lanche da tarde que consiste em leite ou fórmula conforme orientações dos pais e pediatras.

ATENÇÃO: açúcar e sal em excesso podem causar doenças.

Nutricionista: Vandrieli Vargas – CRN 8824.

Vandrieli Vargas  
CRN 8824  
Nutricionista

PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO PAULO DAS MISSÕES  
SECRETÁRIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA, LAZER E DESPORTO  
CARDÁPIO EMEI VIVA VIDA

12 de setembro	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
<b>Colação</b>	Cuca Fruta	Pão integral com manteiga Fruta	Bolo de cenoura Fruta	Pão de leite com melado Fruta	Pão de sanduíche com doce de leite caseiro Fruta
<b>Almoço</b>	Salada (cenoura ralada) Macarrão com frango e ovos cozidos	Salada (couve flor e tomate) Arroz Lentilhada	Salada (alface e cenoura cozida) Polenta Frango com molho	Salada (repolho e chuchu) Arroz Feijão Panqueca	Saladas (alface e beterraba cozida) Arroz Stroganofe
<b>Lanche da tarde</b>	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
<b>Lanche da tarde</b>	Fruta Pão de cachorro quente e molho de carne	Fruta Bolo de cenoura com cobertura	Fruta Torta salgada	Fruta Pastel	Fruta Waffle

Frutas da semana:

19 de setembro	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
<b>Colação</b>	Pão de sanduíche com nata e açúcar mascavo Fruta		Cuca Fruta	Pão de sanduíche e ovos mexidos Fruta	Bolo simples Frutas
<b>Almoço</b>	Saladas (repolho e chuchu com tempero verde) Carreteiro Milho verde	Feriado	Salada (alface) Galinhada Maionese	Saladas (couve flor) Arroz Feijão Carne suína	Saladas (repolho e cenoura) Arroz Mandiocada
<b>Lanche da tarde</b>	Leite		Leite	Leite	Leite
<b>Lanche da tarde</b>	Fruta Rosquinha		Fruta Bolacha caseira	Fruta Bolo simples	Fruta Sanduíche com patê caseiro

Frutas da semana:

Cardápio rotativo que pode sofrer alterações conforme disponibilidade dos gêneros alimentícios. Tem como prioridade usar frutas e verduras de época.

O lanche da tarde que consiste em leite ou fórmula conforme orientações dos pais e pediatras.

ATENÇÃO: açúcar e sal em excesso podem causar doenças.

Nutricionista: Vandrieli Vargas – CRN 8824.

Vandrieli Vargas  
CRN 8824  
Nutricionista

PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO PAULO DAS MISSÕES  
SECRETÁRIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA, LAZER E DESPORTO  
CARDÁPIO EMEI VIVA VIDA

26 de setembro	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
<b>Colação</b>	Biscoito Fruta	Pão integral com manteiga Fruta	Pão de sanduíche com ovos mexido Fruta	Pão de leite com melado Fruta	Pão de cachorro quente com doce de leite caseiro Fruta
<b>Almoço</b>	Salada (brócolis) Massa espaguete (cooperIpê) à bolonhesa Feijão	Salada (alface e cenoura) Arroz Strogonofe	Salada (repolho) Arroz Feijão Guisadinho de carne com batata	Salada (couve flor e beterraba) Arroz Carne suína Batata doce	Salada (mista) Polenta Frango frito com molho Feijão
<b>Lanche da tarde</b>	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
<b>Lanche da tarde</b>	Fruta Pão de cachorro quente com molho de carne	Fruta Bolacha caseira	Fruta Sanduíche (queijo e presunto)	Fruta Pastel	Fruta Cuca

Frutas da semana:

Cardápio rotativo que pode sofrer alterações conforme disponibilidade dos gêneros alimentícios. Tem como prioridade usar frutas e verduras de época.

O lanche da tarde que consiste em leite ou fórmula conforme orientações dos pais e pediatras.

ATENÇÃO: açúcar e sal em excesso podem causar doenças.

Nutricionista: Vandrieli Vargas – CRN 8824.

Vandrieli Vargas  
CRN 8824  
Nutricionista