

|  |
| --- |
| **Prefeitura Municipal de Capão Bonito - Setor de Alimentação Escolar** |
| **Cardápio / 2024 – Ensino Médio e EJA (Idade de 15 a 18 anos) – 1ª Semana** |
|

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Segunda -feira** | **Terça - feira** | **Quarta - feira** | **Quinta - feira** | **Sexta - feira** |
| **Desjejum – 6:45 às 7h** |
| Leite c/ chocolate 40 % cacau / pão francês c/ margarina | Leite chocolate 40% cacau / biscoito doce | Leite c/ chocolate 40% cacau / pão francês com margarina | Leite c/ chocolate 40% cacau / biscoito salgado | Leite c/ chocolate 40 % cacau / pão francês c/ margarina |
| **Refeição Manhã – 10 às 10:15h** |
| Macarrão penne c/ molho de tomate nutritivo e carne moída. | Arroz, Feijão, Frango (sassami) c/ legumes. Salada. | Arroz, Feijão, Farofa de Ovos c/ legumes. Salada. Fruta. | Arroz, Feijão Nutritivo (carne em cubos), Farofa de couve ou repolho. Fruta. | Arroz, Feijão, Sobrecoxa assada. Salada. Fruta. |
| **Refeição da Tarde – 15 às 15: 15h** |
| Macarrão penne c/ molho de tomate nutritivo e carne moída. | Arroz, Feijão, Frango (sassami) c/ legumes. Salada. | Arroz, Feijão, Farofa de Ovos c/ legumes. Salada. Fruta. | Arroz, Feijão Nutritivo (carne em cubos), Farofa de couve ou repolho. Fruta. | Arroz, Feijão, Sobrecoxa assada. Salada. Fruta. |
| **Refeição Jantar – 20:30h** |
| Macarrão penne c/ molho de tomate nutritivo e carne moída. | Arroz, Feijão, Frango (sassami) c/ legumes. Salada. | Arroz, Feijão, Farofa de Ovos c/ legumes. Salada. Fruta. | Arroz, Feijão Nutritivo (carne em cubos), Farofa de couve ou repolho. Fruta. | Arroz, Feijão, Sobrecoxa assada. Salada. Fruta. |

 |

Bruna Santucci Occhiena – **Nutricionista CRN3 18721** Verônica Lima Ramos **– Nutricionista CRN3 45322**



|  |
| --- |
| **Prefeitura Municipal de Capão Bonito - Setor de Alimentação Escolar** |
| **Cardápio / 2024 – Ensino Médio e EJA (Idade de 15 a 18 anos) – 2ª Semana** |
|

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Segunda -feira** | **Terça - feira** | **Quarta - feira** | **Quinta - feira** | **Sexta - feira** |
| **Desjejum - 6:45 às 7h** |
| Leite c/ chocolate 40% / pão francês c/ margarina | Leite chocolate 40% cacau / biscoito doce | Leite c/ chocolate 40% cacau / pão francês c/ margarina. | Leite c/ chocolate 40 % / biscoito salgado | Leite c/ chocolate 40% cacau / pão francês c/ margarina.  |
| **Refeição Manhã – 10 às 10:15h** |
| Polenta com molho de tomate nutritivo e carne moída, Arroz. | Arroz, Feijão, Frango (sassami) c/ legumes.Salada. | Arroz, Feijão, Carne em Cubos c/ mandioca ou batata. Salada. Fruta. | Arroz, Feijão, Omelete fantasia ao forno. Salada. Fruta  | Arroz, Feijão, Linguiça assada. Salada. Fruta  |
| **Refeição da Tarde – 15 às 15:15 h** |
| Polenta com molho de tomate nutritivo e carne moída, Arroz. | Arroz, Feijão, Frango (sassami) c/ legumes.Salada. | Arroz, Feijão, Carne em Cubos c/ mandioca ou batata. Salada. Fruta. | Arroz, Feijão, Omelete fantasia ao forno. Salada. Fruta | Arroz, Feijão, Linguiça assada. Salada. Fruta  |
| **Refeição Jantar – 20:30h** |
| Polenta com molho de tomate nutritivo e carne moída, Arroz. | Arroz, Feijão, Frango (sassami) c/ legumes.Salada. | Arroz, Feijão, Carne em Cubos c/ mandioca ou batata. Salada. Fruta. | Arroz, Feijão, Omelete fantasia ao forno. Salada. Fruta | Arroz, Feijão, Linguiça assada. Salada. Fruta  |

 |

Bruna Santucci Occhiena – **Nutricionista CRN3 18721** Verônica Lima Ramos **– Nutricionista CRN3 45322**



|  |
| --- |
| **Prefeitura Municipal de Capão Bonito - Setor de Alimentação Escolar** |
| **Cardápio / 2024 – Ensino Médio e EJA (Idade de 15 a 18 anos) – 3ª Semana** |
|

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Segunda -feira** | **Terça - feira** | **Quarta - feira** | **Quinta - feira** | **Sexta - feira** |
| **Desjejum - 6:45 às 7h** |
| Leite c/ chocolate 40% cacau / pão francês c/ margarina | Leite c/ chocolate 40% cacau / biscoito doce | Leite c/ chocolate 40% cacau / pão francês com requeijão. | Leite c/ chocolate 40% cacau / biscoito salgado | Leite c/ chocolate 40% cacau / pão c/ margarina |
| **Refeição Manhã – 10 às 10:15h** |
| Arroz, Feijão, Frango (sassami) c/ legumes. Salada. | Arroz, feijão, Carne moída com legumes. Salada. Fruta. | Feijão, Farofa de Ovos c/ legumes. Salada. Fruta. | Macarrão com molho e almôndega. Salada. Fruta. Arroz,  | Arroz, Feijão Nutritivo (carne cubos ou músculo). Salada. Fruta. |
| **Refeição da Tarde – 15 às 15:15 h** |
| Arroz, Feijão, Frango (sassami) c/ legumes. Salada. | Arroz, feijão, Carne moída com legumes. Salada. Fruta. | Feijão, Farofa de Ovos c/ legumes. Salada. Fruta. | Macarrão com molho e almôndega. Salada. Fruta. | Arroz, Feijão Nutritivo (carne cubos ou músculo). Salada. Fruta. |
| **Refeição Jantar – 20:30h** |
| Arroz, Feijão, Frango (sassami) c/ legumes. Salada. | Arroz, feijão, Carne moída com legumes. Salada. Fruta. | Feijão, Farofa de Ovos c/ legumes. Salada. Fruta. | Macarrão com molho e almôndega. Salada. Fruta. | Arroz, Feijão Nutritivo (carne cubos ou músculo). Salada. Fruta. |

 |

Bruna Santucci Occhiena – **Nutricionista CRN3 18721** Verônica Lima Ramos **– Nutricionista CRN3 45322**



|  |
| --- |
| **Prefeitura Municipal de Capão Bonito - Setor de Alimentação Escolar** |
| **Cardápio / 2024 – Ensino Médio e EJA (Idade de 15 a 18 anos) – 4ª Semana** |
|

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Segunda-feira** | **Terça - feira** | **Quarta - feira** | **Quinta - feira** | **Sexta - feira** |
| **Desjejum - 6:45 às 7h** |
| Leite c/ chocolate 40% cacau / pão francês c/ margarina | Leite c/ chocolate 40% cacau / biscoito doce | Leite c/ chocolate 40% cacau / pão francês com margarina. | Iogurte / Biscoito salgado | Leite c/ chocolate 40% cacau / pão c/ margarina |
| **Refeição Manhã – 10 às 10:15h** |
| Arroz, feijão, Carne moída com legumes. Salada. Fruta. | Arroz, Feijão, Omelete Fantasia ao Forno. Salada. Fruta. | Arroz, Feijão, Purê Acompanhado de carne moída refogada. | Arroz, Feijão, Carne em Cubos c/ mandioca ou batata. Salada. Fruta. | Arroz, Feijão, Frango (sassami) c/ legumes. Salada. |
| **Refeição da Tarde – 15 às 15:15 h** |
| Arroz, feijão, Carne moída com legumes. Salada. Fruta. | Arroz, Feijão, Omelete Fantasia ao Forno. Salada. Fruta. | Arroz, Feijão, Purê Acompanhado de carne moída refogada. |  Arroz, Feijão, Carne em Cubos c/ mandioca ou batata. Salada. Fruta. | Arroz, Feijão, Frango (sassami) c/ legumes. Salada. |
| **Refeição Jantar – 20:30h** |
| Arroz, feijão, Carne moída com legumes. Salada. Fruta. | Arroz, Feijão, Omelete Fantasia ao Forno. Salada. Fruta. | Arroz, Feijão, Purê Acompanhado de carne moída refogada. | Arroz, Feijão, Carne em Cubos c/ mandioca ou batata. Salada. Fruta. | Arroz, Feijão, Frango (sassami) c/ legumes. Salada. |

 |

Bruna Santucci Occhiena – **Nutricionista CRN3 18721** Verônica Lima Ramos **– Nutricionista CRN3 45322**