

|  |
| --- |
| **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 **requeijão.** | Leite c/ chocolate 40% cacau / biscoito salgado | Leite c/ chocolate 40 % cacau / pão francês c/ margarina |
| **Refeição Manhã– 10 às 10:15h** |
| Macarrão c/ molho nutritivo e **almôndegas.** | Arroz, Feijão, **Salpicão de Frango** (batata, cenoura e frango. Salada. **Fruta.** | Arroz, Feijão, **Omelete Fantasia.** Salada. **Fruta**. | Arroz, Feijão, **Sobrecoxa** **Assada**. Salada. **Fruta** | Arroz, Feijão, **Bife c/ legumes.** Salada. |
| **Refeição da Tarde – 15 às 15: 15h** |
| Macarrão c/ molho nutritivo e **almôndegas.** | Arroz, Feijão, **Salpicão de Frango** (batata, cenoura e frango. Salada. **Fruta.** | Arroz, Feijão, **Omelete Fantasia.** Salada. **Fruta**. | Arroz, Feijão, **Sobrecoxa** **Assada**. Salada. **Fruta** | Arroz, Feijão, **Bife c/ legumes.** Salada. |
| **Refeição Jantar – 20:30h** |
| Macarrão c/ molho nutritivo e **almôndegas.** | Arroz, Feijão, **Salpicão de Frango** (batata, cenoura e frango. Salada. **Fruta.** | Arroz, Feijão, **Omelete Fantasia.** Salada. **Fruta**. | Arroz, Feijão, **Sobrecoxa** **Assada**. Salada. **Fruta** | Arroz, Feijão, **Bife c/ legumes.** Salada. |

 |

Bruna Santucci Occhiena – **Nutricionista CRN3 18721**



|  |
| --- |
| **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** |
| **Macarrão cremoso com sassami.** | Arroz, Feijão, **Feijão nutritivo (copa lombo).** Salada. **Fruta** | Arroz, Feijão, **Farofa de ovos** com legumes. Salada. **Fruta.** | Arroz, Feijão, **Galinhada Nutritiva (sassami).** Salada. **Fruta** | Arroz, Feijão, **Quibe assado.** Salada.  |
| **Refeição da Tarde – 15 às 15:15 h** |
| **Macarrão cremoso com sassami.** | Arroz, Feijão, **Feijão nutritivo (copa lombo).** Salada. **Fruta** | Arroz, Feijão, **Farofa de ovos** com legumes. Salada. **Fruta.** | Arroz, Feijão, **Galinhada Nutritiva (sassami).** Salada. **Fruta** | Arroz, Feijão, **Quibe assado.** Salada.  |
| **Refeição Jantar – 20:30h** |
| **Macarrão cremoso com sassami.** | Arroz, Feijão, **Feijão nutritivo (copa lombo).** Salada. **Fruta** | Arroz, Feijão, **Farofa de ovos** com legumes. Salada. **Fruta.** | Arroz, Feijão, **Galinhada Nutritiva (sassami).** Salada. **Fruta** | Arroz, Feijão, **Quibe assado.** Salada.  |

 |

Bruna Santucci Occhiena – **Nutricionista CRN3 18721**

|  |
| --- |
| **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** |
| Polenta com molho de tomate nutritivo e **carne moída**, Arroz. | Arroz, Feijão, **Salpicão de Frango** (batata, cenoura e frango. Salada. **Fruta.** | Arroz, Feijão, **Omelete Fantasia.** Salada. **Fruta** | Arroz, Feijão, **Sobrecoxa assada**. Salada. **Fruta**. | Arroz, Feijão, **Lingüiça assado.** Salada |
| **Refeição da Tarde – 15 às 15:15 h** |
| Polenta com molho de tomate nutritivo e **carne moída**, Arroz. | Arroz, Feijão, **Salpicão de Frango** (batata, cenoura e frango. Salada. **Fruta.** | Arroz, Feijão, **Omelete Fantasia.** Salada. **Fruta** | Arroz, Feijão, **Sobrecoxa assada**. Salada. **Fruta**. | Arroz, Feijão, **Lingüiça assado.** Salada |
| **Refeição Jantar – 20:30h** |
| Polenta com molho de tomate nutritivo e **carne moída**, Arroz. | Arroz, Feijão, **Salpicão de Frango** (batata, cenoura e frango. Salada. **Fruta.** | Arroz, Feijão, **Omelete Fantasia.** Salada. **Fruta** | Arroz, Feijão, **Sobrecoxa assada**. Salada. **Fruta**. | Arroz, Feijão, **Lingüiça assado.** Salada |

 |

Bruna Santucci Occhiena – **Nutricionista CRN3 18721**

|  |
| --- |
| **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, **Quibe Assado.** | Arroz, **Torta Madalena (recheio carne em cubos)**. Salada. **Fruta** | Arroz, Feijão, **Farofa de ovos** com legumes. Salada. **Fruta.** | Arroz c/ frango **(sassami),** Feijão. Vinagrete. **Fruta.** | Arroz, Feijão. **Tilápia Assada**. Salada. |
| **Refeição da Tarde – 15 às 15:15 h** |
| Arroz, Feijão, **Quibe Assado.** | Arroz, **Torta Madalena (recheio carne em cubos)**. Salada. **Fruta** | Arroz, Feijão, **Farofa de ovos** com legumes. Salada. **Fruta.** | Arroz c/ frango **(sassami),** Feijão. Vinagrete. **Fruta.** | Arroz, Feijão. **Tilápia Assada**. Salada. |
| **Refeição Jantar – 20:30h** |
| Arroz, Feijão, **Quibe Assado.** | Arroz, **Torta Madalena (recheio carne em cubos)**. Salada. **Fruta** | Arroz, Feijão, **Farofa de ovos** com legumes. Salada. **Fruta.** | Arroz c/ frango **(sassami),** Feijão. Vinagrete. **Fruta.** | Arroz, Feijão. **Tilápia Assada**. Salada. |

 |

Bruna Santucci Occhiena – **Nutricionista CRN3 18721**