

PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO JOSÉ DAS PALMEIRAS  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
CENTRO DE EDUCAÇÃO INFANTIL  
SEMANA 03 A 07/10

| REFEIÇÃO | SEGUNDA-FEIRA   | TERÇA-FEIRA  | QUARTA-FEIRA  | QUINTA-FEIRA  | SEXTA-FEIRA   |
|----------|---|--|---|---|---|
| DESJEJUM | Frutas melão,<br>banana e maçã.<br>Omelete colorido,<br>cenoura, tomate,<br>tempero verde   | Pão de queijo e<br>leite com cacau<br>puro                     | Tapioca de banana<br>e chá natural  | Bolo salgado com<br>cenoura, tomate,<br>cebola, peito de<br>frango ou carne<br>moída e chá<br>natural | Omelete colorido,<br>Pão de batata  |
| ALMOÇO   | Arroz/Feijão<br>Omelete com<br>legumes<br>Salada de<br>beterraba cozida<br>e abobrinha      | Galinhada<br>Batatinha<br>Salada de alface<br>e cenoura ralada | Arroz/Feijão<br>Polenta com molho<br>de carne moída<br>Salada de couve,<br>brócolis e<br>beterraba. | Arroz lentilha<br>Batata<br>Ovos cozidos<br>Salada de<br>abobrinha, alface<br>e cenoura               | Arroz/Feijão<br>Panqueca com<br>molho de carne<br>moída<br>Salada de alface e<br>brócolis . |
| LANCHE   | Fruta   | Fruta  | Fruta   | Fruta   | Fruta   |
| JANTAR   | Polenta com molho<br>de carne frango<br>ou moída e salada<br>de chuchu com<br>tempero verde | Canjiquinha com<br>frango desfiado<br>Salada de alface         | Sopa de legumes,<br>cenoura, brócolis,<br>batatinha,<br>tempero verde e<br>carne bovina             | Carreteiro com<br>carne bovina e<br>salada de<br>beterraba  | Galinhada e salada<br>de chuchu com<br>tempero verde  |

PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO JOSÉ DAS PALMEIRAS  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
CENTRO DE EDUCAÇÃO INFANTIL  
SEMANA 10 A 14/10

| REFEIÇÃO | SEGUNDA-FEIRA  | TERÇA-FEIRA   | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA  | SEXTA-FEIRA   |
|----------|--|---|--------------|---|---|
| DESJEJUM | Frutas melão,<br>banana  | Pão de queijo e<br>leite com cacau<br>puro                                      | Feriado      | Bolo salgado com<br>cenoura, tomate,<br>cebola, peito de<br>frango ou carne<br>moída e chá<br>natural | Pão de batata<br>com patê de<br>frango<br>Chá de erva doce<br>natural                               |
| ALMOÇO   | Arroz/Feijão<br>Omelete com<br>legumes<br>Salada de<br>beterraba cozida e<br>abobrinha | Galinhada<br>Batata com ovos<br>cozidos<br>Salada de alface<br>e cenoura ralada |              | Arroz/feijão<br>Batata doce com<br>frango e cenoura<br>Salada de repolho e<br>alface                  | Arroz/Feijão<br>Polenta com molho<br>de carne moída<br>Salada de couve,<br>brócolis e<br>beterraba. |
| LANCHE   | Fruta  | Fruta   |              | Fruta   | Fruta   |
| JANTAR   | Polenta com molho<br>de carne moída e<br>salada de chuchu<br>com tempero verde         | Bolo de banana e<br>ameixa seca torta<br>salgada<br>Chá natural                 |              | Galinhada<br>Cenoura cozida<br>com couve flor   | Sopa de lentilha<br>com legumes   |

PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO JOSÉ DAS PALMEIRAS  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
CENTRO DE EDUCAÇÃO INFANTIL  
SEMANA 17 A 21/10

| REFEIÇÃO | SEGUNDA-FEIRA  | TERÇA-FEIRA   | QUARTA-FEIRA  | QUINTA-FEIRA   | SEXTA-FEIRA   |
|----------|--|---|---|--|---|
| DESJEJUM | Frutas, banana, maçã e melão   | Pão de milho sem açúcar com manteiga e leite com cacau puro                         | Pão de queijo e leite com cacau puro  | Tapioca de banana e chá natural  | Bolo de maçã ou banana e chá natural  |
| ALMOÇO   | Arroz feijão<br>Macarrão carne moida,<br>Salada de brócolis e couve                        | Arroz colorido<br>lentilha carne suína e mandioca<br>Salada de beterraba e brócolis | Arroz feijão<br>Strogonoff carne bovina batata<br>Salada de alface, tomate e chuchu.      | Arroz feijão<br>Mandioca, molho de carne suína.<br>Legumes refogados, abobrinha, cenoura, cebola, brócolis | Arroz feijão<br>Carne assado bovina<br>Macarrão<br>Salada de cenoura, abobrinha e chuchu cozido |
| LANCHE   | Fruta  | Fruta   | Fruta   | Fruta  | Fruta   |
| JANTAR   | Arroz, chuchu, cenoura)<br>Carne frango ao molho de tomate e cebola<br>Salada de beterraba | Sopa de feijão com cenoura, chuchu, brócolis, macarrão, carne bovina.               | Sopa de frango (peito de frango) com legumes abobrinha, cenoura, brócolis, tomate, batata | Polenta com molho de carne frango e salada de chuchu com tempero verde                                     | Panqueca com carne moída<br>Salada de beterraba   |

PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO JOSÉ DAS PALMEIRAS  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
CENTRO DE EDUCAÇÃO INFANTIL  
SEMANA 24 A 28/10

| REFEIÇÃO | SEGUNDA-FEIRA   | TERÇA-FEIRA  | QUARTA-FEIRA  | QUINTA-FEIRA  | SEXTA-FEIRA   |
|----------|---|--|---|---|---|
| DESJEJUM | Frutas melão,<br>banana e maçã.<br>Omelete colorido,<br>cenoura, tomate,<br>tempero verde   | Pão de queijo e<br>leite com cacau<br>puro                     | Tapioca de banana<br>e chá natural  | Bolo salgado com<br>cenoura, tomate,<br>cebola, peito de<br>frango ou carne<br>moída e chá<br>natural | Omelete colorido,<br>Pão de batata  |
| ALMOÇO   | Arroz/Feijão<br>Omelete com<br>legumes<br>Salada de<br>beterraba cozida<br>e abobrinha      | Galinhada<br>Batatinha<br>Salada de alface<br>e cenoura ralada | Arroz/Feijão<br>Polenta com molho<br>de carne moída<br>Salada de couve,<br>brócolis e<br>beterraba. | Arroz feijão<br>Batata<br>Ovos cozidos<br>Salada de<br>abobrinha, alface<br>e cenoura                 | Arroz/Feijão<br>Panqueca com<br>molho de carne<br>moída<br>Salada de alface e<br>brócolis . |
| LANCHE   | Fruta   | Fruta  | Fruta   | Fruta   | Fruta   |
| JANTAR   | Polenta com molho<br>de carne frango<br>ou moída e salada<br>de chuchu com<br>tempero verde | Canjiquinha com<br>frango desfiado<br>Salada de alface         | Sopa de legumes,<br>cenoura, brócolis,<br>batatinha,<br>tempero verde e<br>carne bovina             | Carreteiro com<br>carne bovina e<br>salada de<br>beterraba  | Galinhada e salada<br>de chuchu com<br>tempero verde  |

PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO JOSÉ DAS PALMEIRAS  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
CENTRO DE EDUCAÇÃO INFANTIL  
SEMANA 31/10 a 04/11

| REFEIÇÃO | SEGUNDA-FEIRA   | TERÇA-FEIRA   | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA  | SEXTA-FEIRA  |
|----------|---|---|--------------|---|--|
| DESJEJUM | Frutas melão,<br>banana e maçã.<br>Omelete colorido,<br>cenoura, tomate,<br>tempero verde | Pão de queijo e<br>leite com cacau<br>puro  | Feriado      | Bolo salgado com<br>cenoura, tomate,<br>cebola, peito de<br>frango ou carne<br>moída e cha<br>natural | Pão de batata com<br>manteiga sem sal<br>Vitamina de<br>banana com leite                         |
| ALMOÇO   | Arroz/Feijão<br>Omelete com<br>legumes<br>Salada de<br>beterraba cozida<br>e abobrinha    | Galinhada<br>Batatinha<br>Salada de alface<br>e cenoura ralada                          |              | Arroz lentilha<br>Mandioca<br>Carne suína<br>Salada de<br>abobrinha, alface<br>e cenoura              | Arroz/Feijão<br>panqueca com<br>molho de carne<br>moída<br>Salada de alface,<br>cenoura e chuchu |
| LANCHE   | Fruta   | Fruta   |              | Fruta   | Fruta  |
| JANTAR   | Polenta com molho<br>de carne moída e<br>salada de chuchu<br>com tempero<br>verde         | Sopa de legumes,<br>cenoura, brócolis,<br>batatinha,<br>tempero verde e<br>carne bovina |              | Carreteiro com<br>carne bovina e<br>salada de<br>beterraba  | Sopa de feijão<br>com legumes  |

Simone Maristela Bach Nutricionista CRN8-4144

Obs: Os alunos com intolerância a lactose recebem alimentação adequada a patologia. Cardápio sujeito a alterações conforme disponibilidade de alimentos.

Restrição total de açúcar a partir da Resolução 06 de 08 de maio de 2020.