

CRECHE BERÇÁRIO - NOVEMBRO 2021 (LOTE 1 E 3)	2
CRECHE SEMI INTEGRAL - NOVEMBRO 2021 (LOTE 1 E 3)	7
CRECHE INTEGRAL - NOVEMBRO 2021 (LOTE 1 E 3)	12
PRÉ-ESCOLA - NOVEMBRO 2021 (LOTE 1 E 3)	17
FUNDAMENTAL PARCIAL - NOVEMBRO 2021 (LOTE 1 E 3)	18
OFICINA DE APRENDIZAGEM - NOVEMBRO 2021 (LOTE 1 E 3)	19
FUNDAMENTAL INTEGRAL - NOVEMBRO 2021 (LOTE 1 E 3)	20

	CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO**	COLAÇÃO	LANCHE DA TARDE***
SEGUNDA	PONTO FACULTATIVO			
01/nov				
TERÇA	FINADOS (FERIADO)			
02/nov				
QUARTA				
03/nov	Fórmula Infantil, Leite Materno ¹ ou Leite integral ²	Papa de feijão com batata, cenoura, abobrinha, tomate macarrão e salsa Ovo cozido Melancia	Fórmula Infantil, Leite Materno ¹ ou Leite integral ²	Papa de ervilha com batata doce, tomate, cenoura, abobrinha, macarrão e salsa Maçã
QUINTA				
04/nov	Fórmula Infantil, Leite Materno ¹ ou Leite integral ²	Papa de mandioquinha com batata, cenoura, abobrinha, tomate, escarola e frango Pera	Fórmula Infantil, Leite Materno ¹ ou Leite integral ²	Papa de inhame com batata, abóbora, abobrinha, carne em cubos e salsa Banana
SEXTA				
05/nov	Fórmula Infantil, Leite Materno ¹ ou Leite integral ²	Papa de fubá com cenoura, abobrinha, tomate, espinafre e carne moída Mamão	Fórmula Infantil, Leite Materno ¹ ou Leite integral ²	Canja (arroz, batata, cenoura, abobrinha, chuchu, frango e salsa) Laranja

Bebês menores de 6 meses: oferecer apenas leite materno (LM) ou fórmula infantil 1 em todas as refeições. Não adicionar sal e leite no preparo dos alimentos para as crianças com até 1 ano.

Não oferecer alimentos com adição de açúcar (achocolatado, bolo etc) até os 2 anos. ¹ A direção deverá solicitar a SAE orientações às mães quanto ao fornecimento de LM.

² Para bebês maiores de 1 ano. Berçário semi integral manhã: café da manhã e almoço/ Berçário semi integral tarde: colação e lanche da tarde.

** A partir dos 6 meses de idade serão oferecidos alimentos complementares (cereal, tubérculo, proteína animal, leguminosa, hortaliça e fruta) que, desde o início, deverão apresentar consistência pastosa (alimentos bem cozidos e amassados ou desfiados) e, gradativamente, aumentar a consistência, respeitando a aceitação e o desenvolvimento da criança. A partir dos 9 meses, conforme o esquema de introdução alimentar, a aceitação e o desenvolvimento da criança, aos alunos do berçário podem ser oferecido o almoço do CI.

*** A partir dos 7 meses será oferecido a papa do lanche da tarde.

CARDÁPIO BERÇÁRIO – NOVEMBRO/ 2021 (LOTE 1 E 3)

Secretaria da
Educação



	CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO**	COLAÇÃO	LANCHE DA TARDE***
SEGUNDA				
08/nov	Fórmula Infantil, Leite Materno ¹ ou Leite integral ²	Papa de batata com cenoura, abobrinha, tomate, arroz e salsa Ovo mexido Melancia	Fórmula Infantil, Leite Materno ¹ ou Leite integral ²	Papa de feijão com batata, cenoura, abobrinha, macarrão e salsa Melão
TERÇA				
09/nov	Fórmula Infantil, Leite Materno ¹ ou Leite integral ²	Papa de mandioca com cenoura, tomate, escarola e carne em cubos Maçã	Fórmula Infantil, Leite Materno ¹ ou Leite integral ²	Papa de fubá com chuchu, cenoura, abobrinha, tomate frango e salsa Pera
QUARTA				
10/nov	Fórmula Infantil, Leite Materno ¹ ou Leite integral ²	Canja (arroz, batata, cenoura, abobrinha, tomate, frango e salsa) Banana	Fórmula Infantil, Leite Materno ¹ ou Leite integral ²	Papa de abóbora com batata, abobrinha, macarrão, carne em cubos e salsa Melancia
QUINTA				
11/nov	Fórmula Infantil, Leite Materno ¹ ou Leite integral ²	Papa de abóbora com batata, abobrinha, tomate, arroz, frango e salsa Laranja	Fórmula Infantil, Leite Materno ¹ ou Leite integral ²	Papa de mandioquinha com batata, abóbora, abobrinha, carne moída e salsa Banana
SEXTA				
12/nov	Fórmula Infantil, Leite Materno ¹ ou Leite integral ²	Papa de fubá com cenoura, abobrinha, tomate, espinafre e carne moída Melão	Fórmula Infantil, Leite Materno ¹ ou Leite integral ²	Canja (arroz, batata, cenoura, abobrinha, chuchu, frango e salsa Melancia

Bebês menores de 6 meses: oferecer apenas leite materno (LM) ou fórmula infantil 1 em todas as refeições. Não adicionar sal e leite no preparo dos alimentos para as crianças com até 1 ano.

Não oferecer alimentos com adição de açúcar (achocolatado, bolo etc) até os 2 anos. ¹ A direção deverá solicitar a SAE orientações às mães quanto ao fornecimento de LM.

² Para bebês maiores de 1 ano. Berçário semi integral manhã: café da manhã e almoço/ Berçário semi integral tarde: colação e lanche da tarde.

** A partir dos 6 meses de idade serão oferecidos alimentos complementares (cereal, tubérculo, proteína animal, leguminosa, hortaliça e fruta) que, desde o início, deverão apresentar consistência pastosa (alimentos bem cozidos e amassados ou desfiados) e, gradativamente, aumentar a consistência, respeitando a aceitação e o desenvolvimento da criança. A partir dos 9 meses, conforme o esquema de introdução alimentar, a aceitação e o desenvolvimento da criança, aos alunos do berçário podem ser oferecido o almoço do CI.

*** A partir dos 7 meses será oferecido a papa do lanche da tarde.

	CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO**	COLAÇÃO	LANCHE DA TARDE***
SEGUNDA	PROCLAMAÇÃO DA REPÚBLICA (FERIADO)			
15/nov				
TERÇA				
16/nov	Fórmula Infantil, Leite Materno ¹ ou Leite integral ²	Papa de feijão com batata, cenoura, abobrinha, macarrão e salsa Ovo cozido Maçã	Fórmula Infantil, Leite Materno ¹ ou Leite integral ²	Papa de ervilha com batata doce, tomate, cenoura, abobrinha, macarrão e salsa Laranja
QUARTA				
17/nov	Fórmula Infantil, Leite Materno ¹ ou Leite integral ²	Papa de inhame com batata, cenoura, abobrinha, couve e carne em cubos Banana	Fórmula Infantil, Leite Materno ¹ ou Leite integral ²	Papa de mandioca com cenoura, tomate, escarola e frango Mamão
QUINTA				
18/nov	Fórmula Infantil, Leite Materno ¹ ou Leite integral ²	Papa de mandioquinha com batata, cenoura, abobrinha, tomate, escarola e carne moída Melancia	Fórmula Infantil, Leite Materno ¹ ou Leite integral ²	Papa de batata com cenoura, tomate, abobrinha, macarrão, frango e salsa Melão
SEXTA				
19/nov	Fórmula Infantil, Leite Materno ¹ ou Leite integral ²	Canja (arroz, batata, cenoura, abobrinha, tomate, frango e salsa) Melão	Fórmula Infantil, Leite Materno ¹ ou Leite integral ²	Papa de inhame com batata, abóbora, abobrinha, carne em cubos e salsa Laranja

Bebês menores de 6 meses: oferecer apenas leite materno (LM) ou fórmula infantil 1 em todas as refeições. Não adicionar sal e leite no preparo dos alimentos para as crianças com até 1 ano.

Não oferecer alimentos com adição de açúcar (achocolatado, bolo etc) até os 2 anos. ¹ A direção deverá solicitar a SAE orientações às mães quanto ao fornecimento de LM.

² Para bebês maiores de 1 ano. Berçário semi integral manhã: café da manhã e almoço/ Berçário semi integral tarde: colação e lanche da tarde.

** A partir dos 6 meses de idade serão oferecidos alimentos complementares (cereal, tubérculo, proteína animal, leguminosa, hortaliça e fruta) que, desde o início, deverão apresentar consistência pastosa (alimentos bem cozidos e amassados ou desfiados) e, gradativamente, aumentar a consistência, respeitando a aceitação e o desenvolvimento da criança. A partir dos 9 meses, conforme o esquema de introdução alimentar, a aceitação e o desenvolvimento da criança, aos alunos do berçário podem ser oferecido o almoço do CI.

*** A partir dos 7 meses será oferecido a papa do lanche da tarde.

	CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO**	COLAÇÃO	LANCHE DA TARDE***
SEGUNDA				
22/nov	Fórmula Infantil, Leite Materno ¹ ou Leite integral ²	Papa de feijão com batata, cenoura, abobrinha, tomate, macarrão e salsa Ovo mexido Melão	Fórmula Infantil, Leite Materno ¹ ou Leite integral ²	Papa de lentilha com batata, cenoura, abobrinha, macarrão e salsa Maçã
TERÇA				
23/nov	Fórmula Infantil, Leite Materno ¹ ou Leite integral ²	Canja (arroz, batata, cenoura, abobrinha, tomate, frango e salsa) Pera	Fórmula Infantil, Leite Materno ¹ ou Leite integral ²	Papa de mandioquinha com batata, abóbora, abobrinha, frango e salsa Melancia
QUARTA				
24/nov	Fórmula Infantil, Leite Materno ¹ ou Leite integral ²	Papa de abóbora com batata, abobrinha, tomate, arroz, frango e salsa Mamão	Fórmula Infantil, Leite Materno ¹ ou Leite integral ²	Papa de fubá com chuchu, cenoura, abobrinha, carne em cubos e salsa Melão
QUINTA				
25/nov	Fórmula Infantil, Leite Materno ¹ ou Leite integral ²	Papa de fubá com cenoura, abobrinha, tomate, espinafre e carne moída Banana	Fórmula Infantil, Leite Materno ¹ ou Leite integral ²	Papa de abóbora com batata, abobrinha, macarrão, frango e salsa Laranja
SEXTA				
26/nov	Fórmula Infantil, Leite Materno ¹ ou Leite integral ²	Papa de inhame com batata, cenoura, chuchu, abobrinha, carne em cubos e salsa Mamão	Fórmula Infantil, Leite Materno ¹ ou Leite integral ²	Canja (arroz, batata, cenoura, abobrinha, chuchu, frango e salsa) Melancia

Bebês menores de 6 meses: oferecer apenas leite materno (LM) ou fórmula infantil 1 em todas as refeições. Não adicionar sal e leite no preparo dos alimentos para as crianças com até 1 ano.

Não oferecer alimentos com adição de açúcar (achocolatado, bolo etc) até os 2 anos. ¹ A direção deverá solicitar a SAE orientações às mães quanto ao fornecimento de LM.

² Para bebês maiores de 1 ano. Berçário semi integral manhã: café da manhã e almoço/ Berçário semi integral tarde: colação e lanche da tarde.

** A partir dos 6 meses de idade serão oferecidos alimentos complementares (cereal, tubérculo, proteína animal, leguminosa, hortaliça e fruta) que, desde o início, deverão apresentar consistência pastosa (alimentos bem cozidos e amassados ou desfiados) e, gradativamente, aumentar a consistência, respeitando a aceitação e o desenvolvimento da criança. A partir dos 9 meses, conforme o esquema de introdução alimentar, a aceitação e o desenvolvimento da criança, aos alunos do berçário podem ser oferecido o almoço do CI.

*** A partir dos 7 meses será oferecido a papa do lanche da tarde.

CARDÁPIO BERÇÁRIO – NOVEMBRO/ 2021 (LOTE 1 E 3)

Secretaria da
Educação



	CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO**	COLAÇÃO	LANCHE DA TARDE***
SEGUNDA				
29/nov	Fórmula Infantil, Leite Materno ¹ ou Leite integral ²	Papa de inhame com batata, cenoura, abobrinha e salsa Ovo cozido Maçã	Fórmula Infantil, Leite Materno ¹ ou Leite integral ²	Papa de feijão com batata, cenoura, abobrinha, macarrão e salsa Melancia
TERÇA				
30/nov	Fórmula Infantil, Leite Materno ¹ ou Leite integral ²	Papa de batata com cenoura, abobrinha, tomate, arroz, moída e salsa Pera	Fórmula Infantil, Leite Materno ¹ ou Leite integral ²	Papa de abóbora com batata, abobrinha, macarrão, frango e salsa Melão
QUARTA				
01/dez	Fórmula Infantil, Leite Materno ¹ ou Leite integral ²	Papa de abóbora com batata, abobrinha, tomate, arroz, carne em cubos e salsa Melancia	Fórmula Infantil, Leite Materno ¹ ou Leite integral ²	Papa de mandioca com cenoura, tomate, escarola e frango Banana
QUINTA				
02/dez	Fórmula Infantil, Leite Materno ¹ ou Leite integral ²	Canja (arroz, batata, cenoura, abobrinha, tomate, frango e salsa) Banana	Fórmula Infantil, Leite Materno ¹ ou Leite integral ²	Papa de batata com cenoura, tomate, abobrinha, macarrão, carne em cubos e salsa Laranja
SEXTA				
03/dez	Fórmula Infantil, Leite Materno ¹ ou Leite integral ²	Papa de batata com cenoura, abobrinha, tomate, escarola, macarrão e frango Pera	Fórmula Infantil, Leite Materno ¹ ou Leite integral ²	Papa de mandioquinha com batata, abóbora, abobrinha, carne em cubos e salsa Melão

Bebês menores de 6 meses: oferecer apenas leite materno (LM) ou fórmula infantil 1 em todas as refeições. Não adicionar sal e leite no preparo dos alimentos para as crianças com até 1 ano.

Não oferecer alimentos com adição de açúcar (achocolatado, bolo etc) até os 2 anos. ¹ A direção deverá solicitar a SAE orientações às mães quanto ao fornecimento de LM.

² Para bebês maiores de 1 ano. Berçário semi integral manhã: café da manhã e almoço/ Berçário semi integral tarde: colação e lanche da tarde.

** A partir dos 6 meses de idade serão oferecidos alimentos complementares (cereal, tubérculo, proteína animal, leguminosa, hortaliça e fruta) que, desde o início, deverão apresentar consistência pastosa (alimentos bem cozidos e amassados ou desfiados) e, gradativamente, aumentar a consistência, respeitando a aceitação e o desenvolvimento da criança. A partir dos 9 meses, conforme o esquema de introdução alimentar, a aceitação e o desenvolvimento da criança, aos alunos do berçário podem ser oferecido o almoço do CI.

*** A partir dos 7 meses será oferecido a papa do lanche da tarde.

Semi integral manhã: café da manhã e almoço/ Semi integral tarde: colação e lanche da tarde.

	CAFÉ DA MANHÃ (SEMI MANHÃ)		ALMOÇO (SEMI MANHÃ/ TARDE)	LANCHE DA TARDE (SEMI TARDE)	
	CI	CII e CIII	CI, CII e CIII	CI	CII e CIII
SEGUNDA	PONTO FACULTATIVO				
01/nov					
TERÇA	FINADOS (FERIADO)				
02/nov					
QUARTA					
03/nov	Leite integral Pão	Leite com achocolatado Pão com margarina	Arroz - Feijão Ovos mexidos com cenoura ralada, abobrinha ralada, tomate e salsa Salada de acelga Melancia	Leite integral Pão Maçã	Flocos de milho Leite Maçã
QUINTA					
04/nov	Leite integral Pão	Leite com café Pão com margarina	Arroz - Feijão Frango com cenoura Batata salteada Salada de alface Abacaxi	Leite integral Pão Banana	Pão com margarina Leite com achocolatado Banana
SEXTA					
05/nov	Leite integral Pão	Leite com achocolatado Pão com margarina	Arroz - Feijão Carne moída com chuchu e tomate Macarrão parafuso ao sugo Salada de repolho Mamão	Leite integral Pão Maçã	Pão com frango desfiado ao molho Suco de laranja Maçã

Todos os alimentos deverão estar bem cozidos e picados em pedaços pequenos (as verduras deverão ser picadas e repicadas). O feijão deverá ser servido com grãos bem cozidos e caldo grosso. As frutas deverão ser oferecidas maduras (podendo ser alteradas conforme o estado de maturação). Não adicionar sal e leite no preparo dos alimentos para as crianças até 1 ano de idade. Menores de 1 ano devem receber fórmula infantil nas refeições lácteas. Até os 2 anos de idade não deverá ser oferecido alimento com adição de açúcar (achocolatado, bolo, doces etc.). Após os 2 anos, o açúcar deverá ser limitado.

CARDÁPIO CEI SEMI INTEGRAL – NOVEMBRO/ 2021 (LOTE 1 E 3)

Secretaria da
Educação



Semi integral manhã: café da manhã e almoço/ Semi integral tarde: colação e lanche da tarde.

	CAFÉ DA MANHÃ (SEMI MANHÃ)		ALMOÇO (SEMI MANHÃ/ TARDE)	LANCHE DA TARDE (SEMI TARDE)	
	CI	CII e CIII	CI, CII e CIII	CI	CII e CIII
SEGUNDA					
08/nov	Leite integral Pão	Leite com achocolatado Pão com margarina	Arroz - Feijão Croquete de atum Abobrinha refogada Salada de acelga Melancia	Leite integral Pão Melão	Torta de muçarela com cenoura ralada, abobrinha ralada, tomate e orégano Suco de laranja Melão
TERÇA					
09/nov	Leite integral Pão	Leite com café Pão com margarina	Arroz - Feijão Carne em cubos com mandioca Salada de repolho Maçã	Leite integral Pão Mamão	Pão com margarina Leite com achocolatado Mamão
QUARTA					
10/nov	Leite integral Pão	Leite com achocolatado Pão com margarina	Arroz com frango (coxa e sobrecoxa desossada) - Feijão Beterraba cozida Salada de alface Banana	Leite integral Pão Melão	Pão com carne em cubos ao molho com tomate Suco de laranja Melão
QUINTA					
11/nov	Leite integral Pão	Leite com café Pão com margarina	Arroz - Feijão Frango com abóbora Salada de pepino com tomate Abacaxi	Leite integral Pão Banana	Pão com requeijão Leite com achocolatado Banana
SEXTA					
12/nov	Leite integral Pão	Leite com achocolatado Pão com margarina	Arroz - Feijão Carne moída com vagem Polenta Salada de acelga Melão	Leite integral Bisnaguinha Maçã	Bolo de fubá Leite com achocolatado Maçã

Todos os alimentos deverão estar bem cozidos e picados em pedaços pequenos (as verduras deverão ser picadas e repicadas). O feijão deverá ser servido com grãos bem cozidos e caldo grosso. As frutas deverão ser oferecidas maduras (podendo ser alteradas conforme o estado de maturação). Não adicionar sal e leite no preparo dos alimentos para as crianças até 1 ano de idade. Menores de 1 ano devem receber fórmula infantil nas refeições lácteas. Até os 2 anos de idade não deverá ser oferecido alimento com adição de açúcar (achocolatado, bolo, doces etc.). Após os 2 anos, o açúcar deverá ser limitado.

Semi integral manhã: café da manhã e almoço/ Semi integral tarde: colação e lanche da tarde.

	CAFÉ DA MANHÃ (SEMI MANHÃ)		ALMOÇO (SEMI MANHÃ/ TARDE)	LANCHE DA TARDE (SEMI TARDE)	
	CI	CII e CIII	CI, CII e CIII	CI	CII e CIII
SEGUNDA	PROCLAMAÇÃO DA REPÚBLICA (FERIADO)				
15/nov					
TERÇA					
16/nov	Leite integral Pão	Leite com achocolatado Pão com margarina	Arroz - Feijão Ovos mexidos com cenoura ralada, tomate e salsa Salada de acelga Maçã	Leite integral Pão Melão	Pão com requeijão Leite com achocolatado Melão
QUARTA					
17/nov	Leite integral Pão	Leite com café Pão com margarina	Arroz - Feijão Carne em cubos acebolado Farofa (farinha de milho, cenoura e salsa) Salada de couve Banana	Leite integral Pão Mamão	Pão com frango desfiado ao molho Suco de maracujá Mamão
QUINTA					
18/nov	Leite integral Pão	Leite com achocolatado Pão com margarina	Arroz - Feijão Carne moída com abobrinha Macarrão parafuso ao sugo Salada de escarola Melancia	Leite integral Pão Melão	Bisnaguinha com requeijão Leite com achocolatado Melão
SEXTA					
19/nov	Leite integral Pão	Leite com café Pão com margarina	Arroz com frango (coxa e sobrecoxa desossado) com cenoura ralada - Feijão Abobrinha refogada Salada de acelga com tomate Melão	Leite integral Pão Banana	Bolo de chocolate Leite com achocolatado

Todos os alimentos deverão estar bem cozidos e picados em pedaços pequenos (as verduras deverão ser picadas e repicadas). O feijão deverá ser servido com grãos bem cozidos e caldo grosso. As frutas deverão ser oferecidas maduras (podendo ser alteradas conforme o estado de maturação). Não adicionar sal e leite no preparo dos alimentos para as crianças até 1 ano de idade. Menores de 1 ano devem receber fórmula infantil nas refeições lácteas. Até os 2 anos de idade não deverá ser oferecido alimento com adição de açúcar (achocolatado, bolo, doces etc.). Após os 2 anos, o açúcar deverá ser limitado.

CARDÁPIO CEI SEMI INTEGRAL – NOVEMBRO/ 2021 (LOTE 1 E 3)

 Secretaria da
Educação


Semi integral manhã: café da manhã e almoço/ Semi integral tarde: colação e lanche da tarde.

	CAFÉ DA MANHÃ (SEMI MANHÃ)		ALMOÇO (SEMI MANHÃ/ TARDE)	LANCHE DA TARDE (SEMI TARDE)	
	CI	CII e CIII	CI, CII e CIII	CI	CII e CIII
SEGUNDA					
22/nov	Leite integral Pão	Leite com achocolatado Pão com margarina	Arroz - Feijão Ovos mexidos com cenoura ralada, abobrinha ralada e salsa Salada de acelga com tomate Melão	Leite integral Pão Maçã	Pão com margarina Leite com achocolatado Maçã
TERÇA					
23/nov	Leite integral Pão	Leite com café Pão com margarina	Arroz com frango (coxa e sobrecoxa desossada) – Feijão Beterraba cozida Salada de repolho Abacaxi	Leite integral Pão Mamão	Torta de frango com cenoura ralada, tomate e milho verde Suco de abacaxi Melancia
QUARTA					
24/nov	Leite integral Pão	Leite com achocolatado Pão com margarina	Arroz - Feijão Frango com abóbora Salada de escarola Mamão	Leite integral Pão Melão	Pão com requeijão Leite com achocolatado
QUINTA					
25/nov	Leite integral Pão	Leite com café Pão com margarina	Arroz – Feijão Carne moída com vagem Polenta cremosa Salada de escarola Banana	Leite integral Pão Maçã	Pão com frango desfiado ao molho Suco de abacaxi Maçã
SEXTA					
26/nov	Leite integral Pão	Leite com achocolatado Pão com margarina	Arroz - Feijão preto Carne em cubos com tomate Cenoura e chuchu salteados Salada de pepino Mamão	Leite integral Bisnaguinha Melão	Bisnaguinha com frango ao molho Bolo de abobrinha com calda de chocolate* Suco de maracujá

Todos os alimentos deverão estar bem cozidos e picados em pedaços pequenos (as verduras deverão ser picadas e repicadas). O feijão deverá ser servido com grãos bem cozidos e caldo grosso.

As frutas deverão ser oferecidas maduras (podendo ser alteradas conforme o estado de maturação). Não adicionar sal e leite no preparo dos alimentos para as crianças até 1 ano de idade.

Menores de 1 ano devem receber fórmula infantil nas refeições lácteas. Até os 2 anos de idade não deverá ser oferecido alimento com adição de açúcar (achocolatado, bolo, doces etc.).

Após os 2 anos, o açúcar deverá ser limitado. *O bolo deverá ser servido como sobremesa do almoço para o semi-manhã.

CARDÁPIO CEI SEMI INTEGRAL – NOVEMBRO/ 2021 (LOTE 1 E 3)

Secretaria da
Educação



Semi integral manhã: café da manhã e almoço/ Semi integral tarde: colação e lanche da tarde.

	CAFÉ DA MANHÃ (SEMI MANHÃ)		ALMOÇO (SEMI MANHÃ/ TARDE)	LANCHE DA TARDE (SEMI TARDE)	
	CI	CII e CIII	CI, CII e CIII	CI	CII e CIII
SEGUNDA					
29/nov	Leite integral Pão	Leite com achocolatado Pão com margarina	Arroz - Feijão Almôndegas assadas Purê de batata Salada de acelga Maçã	Leite integral Bisnaguinha Melancia	Bisnaguinha com margarina Leite com achocolatado Melancia
TERÇA					
30/nov	Leite integral Pão	Leite com café Pão com margarina	Arroz - Feijão Carne moída com batata e cenoura Salada de pepino com tomate Abacaxi	Leite integral Pão Melão	Pão com frango desfiado ao molho Suco de maracujá Melão
QUARTA					
01/dez	Leite integral Pão	Leite com achocolatado Pão com margarina	Arroz - Feijão Carne em cubos com abóbora Salada de escarola Melancia	Leite integral Pão Banana	Pão com requeijão Leite com achocolatado Banana
QUINTA					
02/dez	Leite integral Pão	Leite com café Pão com margarina	Arroz com frango (filé de coxa e sobrecoxa) - Feijão Salada de alface Banana	Leite integral Pão Mamão	Bolo de laranja Leite com achocolatado
SEXTA					
03/dez	Leite integral Pão	Leite com achocolatado Pão com margarina	Arroz - Feijão Frango com tomate Macarrão parafuso ao sugo Salada de escarola Abacaxi	Leite integral Pão Melão	Pão com margarina Leite com achocolatado Melão

Todos os alimentos deverão estar bem cozidos e picados em pedaços pequenos (as verduras deverão ser picadas e repicadas). O feijão deverá ser servido com grãos bem cozidos e caldo grosso. As frutas deverão ser oferecidas maduras (podendo ser alteradas conforme o estado de maturação). Não adicionar sal e leite no preparo dos alimentos para as crianças até 1 ano de idade. Menores de 1 ano devem receber fórmula infantil nas refeições lácteas. Até os 2 anos de idade não deverá ser oferecido alimento com adição de açúcar (achocolatado, bolo, doces etc.). Após os 2 anos, o açúcar deverá ser limitado.

	CAFÉ DA MANHÃ		ALMOÇO	COLAÇÃO DA TARDE		LANCHE DA TARDE	
	Creche I	Creche II e III	Creche I, II e III	Creche I	Creche II e III	Creche I	Creche II e III
SEGUNDA	PONTO FACULTATIVO						
01/nov							
TERÇA	FINADOS (FERIADO)						
02/nov							
QUARTA							
03/nov	Leite integral Pão	Leite com achocolatado Pão com margarina	Arroz - Feijão Ovos mexidos com cenoura ralada, abobrinha ralada, tomate e salsa Salada de acelga Melancia	Leite integral Melão	Suco de melancia Melão	Papa de ervilha com batata doce, cenoura, abobrinha, tomate, macarrão e salsa Maçã	Flocos de milho Leite Maçã
QUINTA							
04/nov	Leite integral Pão	Leite com café Pão com margarina	Arroz - Feijão Frango com cenoura Batata salteada Salada de alface Abacaxi	Leite integral Maçã	Leite com achocolatado Maçã	Papa de inhame com batata, abóbora, abobrinha, carne em cubos e salsa Banana	Papa de inhame com batata, abóbora, abobrinha, carne em cubos e salsa Banana
SEXTA							
05/nov	Leite integral Pão	Leite com achocolatado Pão com margarina	Arroz - Feijão Carne moída com chuchu e tomate Macarrão parafuso ao sugo Salada de repolho Mamão	Leite integral Banana	Leite com achocolatado Banana	Canja (arroz, batata, cenoura, abobrinha, frango e salsa) Laranja	Pão com frango desfiado ao molho Suco de laranja

Todos os alimentos deverão estar bem cozidos e picados em pedaços pequenos (as verduras deverão ser picadas e repicadas). O feijão deverá ser servido com grãos bem cozidos e caldo grosso. As frutas deverão ser oferecidas maduras

(podendo ser alteradas conforme o estado de maturação). Não adicionar sal e leite no preparo dos alimentos para as crianças até 1 ano de idade. Menores de 1 ano devem receber fórmula infantil nas refeições lácteas.

Até os 2 anos de idade não deverá ser oferecido alimento com adição de açúcar (achocolatado, bolo, doces etc.). Após os 2 anos, o açúcar deverá ser limitado.

	CAFÉ DA MANHÃ		ALMOÇO	COLAÇÃO DA TARDE		LANCHE DA TARDE	
	Creche I	Creche II e III	Creche I, II e III	Creche I	Creche II e III	Creche I	Creche II e III
SEGUNDA							
08/nov	Leite integral Pão	Leite com achocolatado Pão com margarina	Arroz - Feijão Croquete de atum Abobrinha refogada Salada de acelga Melancia	Leite integral Maçã	Leite com achocolatado Maçã	Papa de feijão com batata, cenoura, abobrinha, macarrão e salsa Melão	Torta de muçarela com cenoura ralada, abobrinha ralada, tomate e orégano Suco de laranja Melão
TERÇA							
09/nov	Leite integral Pão	Leite com café Pão com margarina	Arroz - Feijão Carne em cubos com mandioca Salada de repolho Maçã	Leite integral Mamão	Suco de melancia Mamão	Papa de fubá com chuchu, cenoura, abobrinha, tomate frango e salsa Abacaxi	Pão com margarina Leite com achocolatado
QUARTA							
10/nov	Leite integral Pão	Leite com achocolatado Pão com margarina	Arroz com frango (coxa e sobrecoxa desossada) - Feijão Beterraba cozida Salada de alface Banana	Leite integral Maçã	Leite com achocolatado Maçã	Papa de abóbora com batata, abobrinha, macarrão, carne em cubos e salsa Melancia	Papa de abóbora com batata, abobrinha, macarrão, carne em cubos e salsa Melancia
QUINTA							
11/nov	Leite integral Pão	Leite com café Pão com margarina	Arroz - Feijão Frango com abóbora Salada de pepino com tomate Abacaxi	Leite integral Mamão	Leite com achocolatado Mamão	Papa de mandioquinha com batata, abóbora, abobrinha, carne moída e salsa Banana	Papa de mandioquinha com batata, abóbora, abobrinha, carne moída e salsa Banana
SEXTA							
12/nov	Leite integral Pão	Leite com achocolatado Pão com margarina	Arroz - Feijão Carne moída com vagem Polenta cremosa Salada de acelga Melão	Leite integral Maçã	Suco de maracujá Maçã	Canja (arroz, batata, cenoura, abobrinha, chuchu, frango e salsa Melancia	Bolo de fubá Leite com achocolatado Melancia

Todos os alimentos deverão estar bem cozidos e picados em pedaços pequenos (as verduras deverão ser picadas e repicadas). O feijão deverá ser servido com grãos bem cozidos e caldo grosso. As frutas deverão ser oferecidas maduras

(podendo ser alteradas conforme o estado de maturação). Não adicionar sal e leite no preparo dos alimentos para as crianças até 1 ano de idade. Menores de 1 ano devem receber fórmula infantil nas refeições lácteas.

Até os 2 anos de idade não deverá ser oferecido alimento com adição de açúcar (achocolatado, bolo, doces etc.). Após os 2 anos, o açúcar deverá ser limitado.

	CAFÉ DA MANHÃ		ALMOÇO	COLAÇÃO DA TARDE		LANCHE DA TARDE	
	Creche I	Creche II e III	Creche I, II e III	Creche I	Creche II e III	Creche I	Creche II e III
SEGUNDA	PROCLAMAÇÃO DA REPÚBLICA (FERIADO)						
15/nov							
TERÇA							
16/nov	Leite integral Pão	Leite com achocolatado Pão com margarina	Arroz - Feijão Ovos mexidos com cenoura ralada, tomate e salsa Salada de acelga Maçã	Leite integral Melão	Leite com achocolatado Melão	Papa de ervilha com batata doce, tomate, cenoura, abobrinha, macarrão e salsa Abacaxi	Papa de ervilha com batata doce, tomate, cenoura, abobrinha, macarrão e salsa Abacaxi
QUARTA							
17/nov	Leite integral Pão	Leite com café Pão com margarina	Arroz - Feijão Carne em cubos acebolado Farofa (farinha de milho, cenoura e salsa) Salada de couve Banana	Leite integral Maçã	Leite com achocolatado Maçã	Papa de mandioca com cenoura, tomate, escarola e frango Mamão	Pão com frango desfiado ao molho Suco de maracujá Mamão
QUINTA							
18/nov	Leite integral Pão	Leite com achocolatado Pão com margarina	Arroz - Feijão Carne moída com abobrinha Macarrão parafuso ao sugo Salada de escarola Melancia	Leite integral Banana	Leite com achocolatado Banana	Papa de batata com cenoura, tomate, abobrinha, macarrão, frango e salsa Melão	Papa de batata com cenoura, tomate, abobrinha, macarrão, frango e salsa Melão
SEXTA							
19/nov	Leite integral Pão	Leite com café Pão com margarina	Arroz com frango (coxa e sobrecoxa desossado) com cenoura ralada - Feijão Abobrinha refogada Salada de acelga com tomate Melão	Leite integral Maçã	Suco de laranja Maçã	Papa de inhame com batata, abóbora, abobrinha, carne em cubos e salsa Laranja	Bolo de chocolate Leite com achocolatado

Todos os alimentos deverão estar bem cozidos e picados em pedaços pequenos (as verduras deverão ser picadas e repicadas). O feijão deverá ser servido com grãos bem cozidos e caldo grosso. As frutas deverão ser oferecidas maduras

(podendo ser alteradas conforme o estado de maturação). Não adicionar sal e leite no preparo dos alimentos para as crianças até 1 ano de idade. Menores de 1 ano devem receber fórmula infantil nas refeições lácteas.

Até os 2 anos de idade não deverá ser oferecido alimento com adição de açúcar (achocolatado, bolo, doces etc.). Após os 2 anos, o açúcar deverá ser limitado.

	CAFÉ DA MANHÃ		ALMOÇO	COLAÇÃO DA TARDE		LANCHE DA TARDE	
	Creche I	Creche II e III	Creche I, II e III	Creche I	Creche II e III	Creche I	Creche II e III
SEGUNDA							
22/nov	Leite integral Pão	Leite com achocolatado Pão com margarina	Arroz - Feijão Ovos mexidos com cenoura ralada, abobrinha ralada e salsa Salada de acelga com tomate Melão	Leite integral Mamão	Leite com achocolatado Mamão	Papa de lentilha com batata, cenoura, abobrinha, macarrão e salsa Maçã	Papa de lentilha com batata, cenoura, abobrinha, macarrão e salsa Maçã
TERÇA							
23/nov	Leite integral Pão	Leite com café Pão com margarina	Arroz com frango (coxa e sobrecoxa desossada) – Feijão Beterraba cozida Salada de repolho Abacaxi	Leite integral Maçã	Leite com achocolatado Maçã	Papa de mandioquinha com batata, abóbora, abobrinha, frango e salsa Melancia	Torta de frango com cenoura ralada, tomate e milho verde Suco de abacaxi Melancia
QUARTA							
24/nov	Leite integral Pão	Leite com achocolatado Pão com margarina	Arroz - Feijão Frango com abóbora Salada de escarola Mamão	Leite integral Banana	Suco de laranja Banana	Papa de fubá com chuchu, cenoura, abobrinha, carne em cubos e salsa Melão	Pão com requeijão Leite com achocolatado
QUINTA							
25/nov	Leite integral Pão	Leite com café Pão com margarina	Arroz – Feijão Carne moída com vagem Polenta cremosa Salada de escarola Banana	Leite integral Maçã	Leite com achocolatado Maçã	Papa de abóbora com batata, abobrinha, macarrão, frango e salsa Abacaxi	Papa de abóbora com batata, abobrinha, macarrão, frango e salsa Abacaxi
SEXTA							
26/nov	Leite integral Pão	Leite com achocolatado Pão com margarina	Arroz - Feijão preto Carne em cubos com tomate Cenoura e chuchu salteados Salada de pepino Mamão	Leite integral Melão	Leite com achocolatado Melão	Canja (arroz, batata, cenoura, abobrinha, chuchu, frango e salsa) Melancia	Bisnaguinha com frango ao molho Bolo de abobrinha com calda de chocolate Suco de maracujá

Todos os alimentos deverão estar bem cozidos e picados em pedaços pequenos (as verduras deverão ser picadas e repicadas). O feijão deverá ser servido com grãos bem cozidos e caldo grosso. As frutas deverão ser oferecidas maduras

(podendo ser alteradas conforme o estado de maturação). Não adicionar sal e leite no preparo dos alimentos para as crianças até 1 ano de idade. Menores de 1 ano devem receber fórmula infantil nas refeições lácteas.

Até os 2 anos de idade não deverá ser oferecido alimento com adição de açúcar (achocolatado, bolo, doces etc.). Após os 2 anos, o açúcar deverá ser limitado.

	CAFÉ DA MANHÃ		ALMOÇO	COLAÇÃO DA TARDE		LANCHE DA TARDE	
	Creche I	Creche II e III	Creche I, II e III	Creche I	Creche II e III	Creche I	Creche II e III
SEGUNDA							
29/nov	Leite integral Pão	Leite com achocolatado Pão com margarina	Arroz - Feijão Almôndegas assadas Purê de batata Salada de acelga Maçã	Leite integral Melão	Leite com achocolatado Melão	Papa de feijão com batata, cenoura, abobrinha, macarrão e salsa Melancia	Papa de feijão com batata, cenoura, abobrinha, macarrão e salsa Melancia
TERÇA							
30/nov	Leite integral Pão	Leite com café Pão com margarina	Arroz - Feijão Carne moída com batata e cenoura Salada de pepino com tomate Abacaxi	Leite integral Mamão	Leite com achocolatado Mamão	Papa de abóbora com batata, abobrinha, macarrão, frango e salsa Melão	Pão com frango desfiado ao molho Suco de maracujá Melão
QUARTA							
01/dez	Leite integral Pão	Leite com achocolatado Pão com margarina	Arroz - Feijão Carne em cubos com abóbora Salada de escarola Melancia	Leite integral Maçã	Leite com achocolatado Maçã	Papa de mandioca com cenoura, tomate, escarola e frango Banana	Papa de mandioca com cenoura, tomate, escarola e frango Banana
QUINTA							
02/dez	Leite integral Pão	Leite com café Pão com margarina	Arroz com frango (filé de coxa e sobrecoxa) - Feijão Salada de alface Banana	Leite integral Mamão	Suco de melancia Mamão	Papa de batata com cenoura, tomate, abobrinha, macarrão, carne em cubos e salsa Laranja	Bolo de laranja Leite com achocolatado
SEXTA							
03/dez	Leite integral Pão	Leite com achocolatado Pão com margarina	Arroz - Feijão Frango com tomate Macarrão parafuso ao sugo Salada de escarola Abacaxi	Leite integral Banana	Suco de limão Banana	Papa de mandioquinha com batata, abóbora, abobrinha, carne em cubos e salsa Melão	Pão com margarina Leite com achocolatado Melão

Todos os alimentos deverão estar bem cozidos e picados em pedaços pequenos (as verduras deverão ser picadas e repicadas). O feijão deverá ser servido com grãos bem cozidos e caldo grosso. As frutas deverão ser oferecidas maduras

(podendo ser alteradas conforme o estado de maturação). Não adicionar sal e leite no preparo dos alimentos para as crianças até 1 ano de idade. Menores de 1 ano devem receber fórmula infantil nas refeições lácteas.

Até os 2 anos de idade não deverá ser oferecido alimento com adição de açúcar (achocolatado, bolo, doces etc.). Após os 2 anos, o açúcar deverá ser limitado.

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
01/nov	02/nov	03/nov	04/nov	05/nov
PONTO FACULTATIVO	FINADOS (FERIADO)	Flocos de milho Leite Maçã	Arroz Estrogonofe de frango Batata salteada Salada de alface	Arroz – feijão Carne moída com chuchu e tomate
SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
08/nov	09/nov	10/nov	11/nov	12/nov
Torta de muçarela com cenoura ralada, abobrinha ralada, tomate e orégano Suco polpa de acerola Melão	Pão com margarina Leite com achocolatado	Arroz com frango (coxa e sobrecoxa desossada) Salada de alface	Pão com carne moída ao molho Suco de abacaxi Banana	Bolo de fubá Leite com achocolatado
SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
15/nov	16/nov	17/nov	18/nov	19/nov
PROCLAMAÇÃO DA REPÚBLICA (FERIADO)	Arroz Ovos mexidos com cenoura ralada, tomate e salsa Salada de acelga	Pão com frango desfiado ao molho Suco de maracujá Mamão	Macarrão parafuso ao molho com carne moída e abobrinha ralada Melancia	Bolo de chocolate Leite com achocolatado
SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
22/nov	23/nov	24/nov	25/nov	26/nov
Macarrão parafuso ao molho com atum, cenoura ralada e tomate Maçã	Torta de frango com cenoura ralada, tomate e milho verde Suco de abacaxi	Pão com requeijão Leite com achocolatado	Polenta cremosa Carne moída ao molho com vagem Banana	Bolo de abobrinha com calda de chocolate Suco de maracujá
SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
29/nov	30/nov	01/dez	02/dez	03/dez
Arroz Almôndega assada Purê de batata	Pão com frango desfiado ao molho Suco de maracujá Melão	Arroz – feijão Carne em cubos com abóbora Salada de escarola	Bolo de laranja Leite com achocolatado	Macarrão parafuso ao molho com frango desfiado Abacaxi

Kit tempero: alho, cebola, cheiro-verde e limão.

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL PARCIAL E EJA – NOVEMBRO/ 2021 - LOTES 1 E 3

 Secretaria da
Educação


<i>SEGUNDA-FEIRA</i>	<i>TERÇA- FEIRA</i>	<i>QUARTA-FEIRA</i>	<i>QUINTA-FEIRA</i>	<i>SEXTA-FEIRA</i>
<i>01/nov</i>	<i>02/nov</i>	<i>03/nov</i>	<i>04/nov</i>	<i>05/nov</i>
PONTO FACULTATIVO	FERIADO (FINADOS)	Flocos de milho Leite Maçã	Macarrão parafuso com molho de carne moída Melão	Arroz com frango Salada de repolho com tomate
<i>SEGUNDA-FEIRA</i>	<i>TERÇA- FEIRA</i>	<i>QUARTA-FEIRA</i>	<i>QUINTA-FEIRA</i>	<i>SEXTA-FEIRA</i>
<i>08/nov</i>	<i>09/nov</i>	<i>10/nov</i>	<i>11/nov</i>	<i>12/nov</i>
Arroz Ovos mexidos com cenoura, tomate e salsa Salada de acelga	Pão hot dog com molho de frango Suco de maracujá	Arroz/Feijão Carne em cubos legumes (cenoura, batata e vagem) Salada de pepino com tomate	Pão hot dog com margarina Leite com Café Banana	Macarrão espaguete ao sugo Carne moída com abobrinha Mamão
<i>SEGUNDA-FEIRA</i>	<i>TERÇA- FEIRA</i>	<i>QUARTA-FEIRA</i>	<i>QUINTA-FEIRA</i>	<i>SEXTA-FEIRA</i>
<i>15/nov</i>	<i>16/nov</i>	<i>17/nov</i>	<i>18/nov</i>	<i>19/nov</i>
FERIADO (PROCLAMAÇÃO DA REPÚBLICA)	Pão hot dog com patê de atum Suco polpa de manga	Arroz com frango Salada de repolho com tomate	Arroz Carne em cubos com mandioca Salada de alface	Polenta Carne moída ao molho com vagem Melão
<i>SEGUNDA-FEIRA</i>	<i>TERÇA- FEIRA</i>	<i>QUARTA-FEIRA</i>	<i>QUINTA-FEIRA</i>	<i>SEXTA-FEIRA</i>
<i>22/nov</i>	<i>23/nov</i>	<i>24/nov</i>	<i>25/nov</i>	<i>26/nov</i>
Arroz Almôndegas assada Purê de batata	Macarrão parafuso com molho de frango Melancia	Pão hot dog com margarina Leite com achocolatado Banana	Arroz/Feijão Carne em cubos acebolado Salada de escarola com tomate	Pão hot dog com frango, requeijão, tomate e cenoura ralada Suco de maracujá
<i>SEGUNDA-FEIRA</i>	<i>TERÇA- FEIRA</i>	<i>QUARTA-FEIRA</i>	<i>QUINTA-FEIRA</i>	<i>SEXTA-FEIRA</i>
<i>29/nov</i>	<i>30/nov</i>	<i>01/dez</i>	<i>02/dez</i>	<i>03/dez</i>
Pão hot dog com requeijão Leite com achocolatado Melão	Arroz Grão de bico com frango, batata e cenoura	Arroz Carne moída com chuchu e tomate Abacaxi	Pão hot dog com carne em cubos refogada com tomate Suco polpa de goiaba	Arroz Estrogonofe de frango Batata sauté Salada de alface

Kit tempero: alho, cebola, cheiro-verde e limão.

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO / SEÇÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Rua Artur Caldini 211 – Jardim Saira – CEP 18085-050 – Sorocaba/SP – Fone: (15) 3228-9500/ 3228-9501 – alimentacaoescolar@sorocaba.sp.gov.br

CARDÁPIO OFICINA DE APRENDIZAGEM – NOVEMBRO/ 2021 - LOTES 1 E 3

Secretaria da
Educação



SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
01/nov	02/nov	03/nov	04/nov	05/nov
PONTO FACULTATIVO	FERIADO (FINADOS)	Arroz/ Feijão Ovos mexidos com muçarela, abobrinha e cheiro verde	Arroz Carne moída com chuchu e milho Abacaxi	Arroz Frango refogado com batata
SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
08/nov	09/nov	10/nov	11/nov	12/nov
Arroz Almôndegas ao sugo	Arroz Carne moída refogada com batata e cenoura Abacaxi	Macarrão parafuso ao sugo Frango refogado Salada de alface	Arroz Carne em cubos com abóbora	Risoto de frango (cenoura, abobrinha e tomate) / Feijão
SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
15/nov	16/nov	17/nov	18/nov	19/nov
FERIADO (PROCLAMAÇÃO DA REPÚBLICA)	Arroz/ Feijão Ovos mexidos com cenoura, tomate e cheiro verde	Arroz Carne em cubos com mandioquinha	Arroz Frango refogado com batata	Macarrão espaguete com molho de carne moída Banana
SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
22/nov	23/nov	24/nov	25/nov	26/nov
Arroz Omelete de forno* (abobrinha, tomate e cenoura)	Arroz Carne moída ao molho com vagem	Arroz Estrogonofe de frango Batata Sautê	Arroz/ Feijão Lombo em cubos acebolado	Arroz com frango (coxa e sobrecoxa) Salada de repolho com tomate
SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
29/nov	30/nov	01/dez	02/dez	03/dez
Arroz/ Feijão Almôndegas ao sugo	Arroz Carne em cubos com cenoura	Arroz Quibe assado** Banana	Arroz Grão de bico com frango, batata e cenoura	Arroz Peixe à portuguesa (batata, tomate, cebola e pimentão)

Kit tempero: alho, cebola, cheiro-verde e limão.

* Unidades que não tem forno: Ovos mexidos com abobrinha, tomate e cenoura.

** Unidades que não tem forno: Carne moída com tomate e salada tabule (trigo p/ quibe, pepino, tomate e cebola).

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL - NOVEMBRO/ 2021 - LOTES 1 E 3

Secretaria da
Educação



	CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
SEGUNDA	PONTO FACULTATIVO		
1/nov			
TERÇA	FERIADO (FINADOS)		
2/nov			
QUARTA		Arroz/ Feijão	
3/nov	Pão com margarina Leite com achocolatado Melão	Ovos mexidos com muçarela, abobrinha e cheiro verde Salada de acelga Maçã	Pão com requeijão Leite com achocolatdo
QUINTA		Arroz / Feijão	
4/nov	Pão com margarina Leite com achocolatado Maçã	Carne moída com chuchu e milho Salada de pepino Abacaxi	Cuscuz de frango (tomate, cenoura ralada e cheiro verde) Suco de maracujá
SEXTA		Arroz/ Feijão	
5/nov	Pão com margarina Leite com achocolatado Melão	Frango refogado Creme de milho Salada de alface Melancia	Pão hot dog com muçarela Suco polpa de acerola

Kit tempero: alho, cebola, cheiro-verde e limão.

	CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
SEGUNDA			
8/nov	Pão com margarina Leite com achocolatado Melão	Arroz/ Feijão Almôndegas ao sugo Purê de batata (batata flocada) Salada de acelga com cenoura ralada Melancia	Biscoito doce Leite com achocolatado
TERÇA			
9/nov	Pão com margarina Leite com achocolatado Mamão	Arroz / Feijão Carne moída refogada com batata e cenoura Salada de repolho com tomate Abacaxi	Pão hot dog com molho de frango Suco de maracujá
QUARTA			
10/nov	Pão com margarina Leite com achocolatado Banana	Arroz/ Feijão Frango em cubos ao molho vermelho Macarrão parafuso alho e óleo Salada de alface Melão	Arroz doce Maçã
QUINTA			
11/nov	Pão com margarina Leite com achocolatado Maçã	Arroz / Feijão Carne em cubos com abóbora Salada de acelga Banana	Pão com margarina Leite com café
SEXTA			
12/nov	Pão com margarina Leite com achocolatado Banana	Risoto de frango (cenoura, abobrinha e tomate) / Feijão Salada de escarola Maçã	Bolo de fubá Leite com achocolatado

Kit tempero: alho, cebola, cheiro-verde e limão.

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL - NOVEMBRO/ 2021 - LOTES 1 E 3

Secretaria da
Educação



**Prefeitura de
SOROCABA**

	CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
SEGUNDA	FERIADO (PROCLAMAÇÃO DA REPÚBLICA)		
15/nov			
TERÇA	Pão com margarina Leite com achocolatado Maçã	Arroz/ Feijão Ovos mexidos com cenoura, tomate e cheiro verde Salada de pepino Melancia	Pão com patê de atum (com requeijão e cenoura ralada) Suco polpa de manga
16/nov			
QUARTA	Pão com margarina Leite com achocolatado Mamão	Arroz/ Feijão Carne em cubos com mandiiquinha Salada de alface Banana	Biscoito doce Vitamina de banana, mamão e maçã
17/nov			
QUINTA	Pão com margarina Leite com achocolatado Banana	Arroz/ Feijão Frango refogado com batata Salada de repolho Maçã	Pão com requeijão Leite com achocolatado
18/nov			
SEXTA	Pão com margarina Leite com achocolatado Mamão	Arroz de forno (carne moída, cenoura, vagem, milho verde e muçarela) / Feijão Salada de acelga Melão	Bolo de chocolate Leite com achocolatado
19/nov			

Kit tempero: alho, cebola, cheiro-verde e limão.

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL - NOVEMBRO/ 2021 - LOTES 1 E 3

Secretaria da
Educação



	CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
SEGUNDA			
22/nov	Pão com margarina Leite com achocolatado Melão	Arroz/ Feijão Omelete de forno** (abobrinha, tomate e cenoura) Salada de acelga Maçã	Pão com requeijão Leite com achocolatado
TERÇA			
23/nov	Pão com margarina Leite com achocolatado Mamão	Arroz/ Feijão Carne moída ao molho com vagem Polenta Salada de escarola Abacaxi	Biscoito salgado Leite com achocolatado
QUARTA			
24/nov	Pão com margarina Leite com achocolatado Banana	Arroz/ Feijão Estrogonofe de frango Batata Sautê Salada de alface Melão	Pão com patê de frango (requeijão, tomate e cenoura ralada) Suco de abacaxi
QUINTA			
25/nov	Pão com margarina Leite com achocolatado Melão	Arroz/ Feijão preto Lombo em cubos acebolado Farofa (com farinha de milho, tomate, cenoura e cheiro verde) Salada de pepino	Cuscuz de atum (tomate, cenoura ralada e cheiro verde) Suco de melancia
SEXTA			
26/nov	Pão com margarina Leite com achocolatado Maçã	Arroz com frango (coxa e sobrecoxa) / Feijão Salada de repolho com tomate Melancia	Bolo de abobrinha com calda de chocolate Suco de maracujá

Kit tempero: alho, cebola, cheiro-verde e limão.

** Unidades que não tem forno: Ovos mexidos com abobrinha, tomate e cenoura.

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL - NOVEMBRO/ 2021 - LOTES 1 E 3

Secretaria da
Educação



Prefeitura de
SOROCABA

LANCHE DA TARDE

	CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
SEGUNDA			
29/nov	Pão com margarina Leite com achocolatado Melão	Arroz/ Feijão Almôndegas assada Macarrão espaguete ao sugo Salada de repolho Melancia	Flocos de milho Leite Maçã
TERÇA			
30/nov	Pão com margarina Leite com achocolatado Mamão	Arroz/ Feijão Carne em cubos com cenoura Salada de pepino Banana	Biscoito salgado Leite com achocolatado
QUARTA			
1/dez	Pão com margarina Leite com achocolatado Banana	Arroz/ Feijão Quibe assado* Salada de alface com tomate Melão	Pão hot dog com carne em cubos refogada com tomate Polpa de goiaba
QUINTA			
2/dez	Pão com margarina Leite com achocolatado Maçã	Arroz Grão de bico com frango, batata e cenoura Salada de acelga Melancia	Bola de laranja Leite com achocolatado
SEXTA			
3/dez	Pão com margarina Leite com achocolatado Melão	Arroz/ Feijão Peixe à portuguesa (batata, tomate, cebola e pimentão) Salada de alface Abacaxi	Biscoito doce Leite com achocolatado

Kit tempero: alho, cebola, cheiro-verde e limão.