

CARDÁPIO 10: ALUNOS DO PROJETO INTEGRAL DE 6 A 10 ANOS (ALMOÇO)

DATA	DIA	REFEIÇÃO (11:30-12:00H)
01/abr	Ter	Arroz / feijão carioca / carne moída com cheiro verde / abobrinha em palito refogada / salada de acelga
02/abr	Qua	Arroz / feijão carioca / frango com cenoura cozida / couve refogada
03/abr	Qui	FERIADO MUNICIPAL - Aniversário da Cidade
04/abr	Sex	Ponto Facultativo
DATA	DIA	REFEIÇÃO
07/abr	Seg	* Arroz com cenoura / feijão carioca / kibe de forno de PTS / seleta de legumes (batata, cenoura e ervilha)
08/abr	Ter	Arroz / feijão carioca com louro / omelete com tomate, cebola e cheiro verde / salada de repolho
09/abr	Qua	Arroz / feijão carioca / frango em tiras acebolado / abóbora cozida em cubos
10/abr	Qui	Arroz / feijão carioca / carne moída com cheiro verde / beterraba cozida
11/abr	Sex	Arroz / feijão carioca / polenta cremosa com carne moída sugo (extrato de tomate) / salada de tomate
DATA	DIA	REFEIÇÃO
14/abr	Seg	Arroz / feijão carioca com louro / pernil acebolado ao molho vinagrete (tomate, cebola e pepino) / purê de batata
15/abr	Ter	Arroz com cenoura / feijão carioca / carne em cubos com abobrinha / salada de alface
16/abr	Qua	Arroz / feijão carioca / frango em cubos com cebola / chuchu refogado
17/abr	Qui	Arroz integral / feijão carioca / escondidinho (batata) de carne moída / abóbora cozida em cubos
18/abr	Sex	FERIADO NACIONAL - Paixão de Cristo
DATA	DIA	REFEIÇÃO
21/abr	Seg	FERIADO NACIONAL - Tiradentes
22/abr	Ter	Polenta com frango refogado (extrato de tomate batido com beterraba) / feijão carioca / cenoura cozida em cubos
23/abr	Qua	* Macarrão a bolonhesa (extrato de tomate batido com abóbora e manjerição) de lentilha / feijão carioca / escarola refogada
24/abr	Qui	Arroz / estrogonofe de frango em cubos (molho com: farinha de trigo, leite e extrato de tomate) / batata rústica (assada com casca, orégano e manjerição)
25/abr	Sex	Arroz / feijão carioca / carne moída ao sugo (extrato de tomate batido com cenoura) / mandioca cozida em cubos
DATA	DIA	REFEIÇÃO
28/abr	Seg	Arroz / feijão carioca / frango em cubos acebolado / salada de acelga
29/abr	Ter	Arroz / feijão carioca / carne desfiada com milho / purê de mandioca / couve refogada
30/abr	Qua	Arroz / feijão carioca / peixe temperado com limão e pimentão e assado com batata doce / salada de alface

*Campanha Internacional Segunda Sem Carne

OBS1: O arroz e feijão são provenientes da agricultura familiar distribuídos no cardápio sem dia definido.

Energia (kcal)	Proteína (g)	Lípido (g)	Carboidrato (g)	Sódio (mg)
421,5	18,34	11,78	60,54	641,66

Secretaria Municipal de Educação - SME
Luiz Henrique Lima Affonso
Nutricionista
CRN3 45427

Conselho de Alimentação Escolar
CAE Jacareí - SP

Danielli Villar
23 743 431-3
Secretaria Municipal de Educação

Maria Ap. Bakos
Coordenadora
CRN 10443