

## CARDÁPIO ESCOLAR EDUCAÇÃO INFANTIL

Prefeitura Municipal de Muitos Capões  
Secretaria Municipal de Educação e Cultura  
Setor de Alimentação e Nutrição Escolar - SANE

E.M.E.F. Gina Guagnini

RESPONSÁVEL TÉCNICA: NUT. Ana Claudia Tumelero CRN 10171

EQUIPE EXECUTORA: Carmelinda Patricia de Barros – Maria Georgina Soares – Márcia Andrade  
– Natália cristiane Santos de Oliveira – Juliana Carine Herthal

Objetivo do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE): Contribuir para o crescimento e o desenvolvimento biopsicossocial, a aprendizagem, o rendimento escolar e à formação de práticas alimentares saudáveis dos **alunos (as)**, por meio de ações de educação alimentar e nutricional e da oferta de refeições que cubram as suas necessidades nutricionais durante o período letivo.

## MÊS: ABRIL

DATA:17/04/23 ATÉ 28/04/2023

### SEMANA 3

DATA:17/04/23 ATÉ 21/04/2023

	CAFÉ DA MANHA	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA TARDE	PRÉ-JANTA
	08:10h	09:50h	14:30h	16:20h
<b>SEG</b> <b>17/0</b> <b>4</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Café com leite</li><li>• Pão caseiro</li><li>• Requeijão</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bolacha Caseira</li><li>• Iogurte</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sopa de Feijão com massa</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Maça</li></ul>
<b>TER</b> <b>18/0</b> <b>4</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Café com leite</li><li>• Pão caseiro</li><li>• Doce de Fruta</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bolo de Cenoura com cobertura de banana</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bolo de cenoura com cobertura</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Banana</li></ul>
<b>QUA</b> <b>19/0</b> <b>4</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Café com leite</li><li>• Pão caseiro</li><li>• Mel</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pizza de Carne</li><li>• Caqui</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bolo de chocolate com cobertura de cacau</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Caqui</li></ul>
<b>QUI</b> <b>20/0</b> <b>4</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Café com leite</li><li>• Pão caseiro</li><li>• Requeijão</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pão de Queijo</li><li>• Bergamota</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pão de queijo</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bergamota</li></ul>
<b>SEX</b> <b>21/0</b> <b>4</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Café com leite</li><li>• Pão caseiro</li><li>• Doce de Fruta</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bolacha Salgada</li><li>• Pera</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pinhão cozido</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pera</li></ul>

# SEMANA 4

DATA: 24/04/23 ATÉ 28/04/2023

	CAFÉ DA MANHA	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA TARDE	PRÉ-JANTA
	08:10h	09:50h	14:30h	16:20h
<b>SEG</b> <b>24/0</b> <b>4</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Café com leite</li><li>• Pão caseiro</li><li>• Requeijão</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bolacha Caseira</li><li>• Iogurte</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sopa de Feijão com massa</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Maça</li></ul>
<b>TER</b> <b>25/0</b> <b>4</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Café com leite</li><li>• Pão caseiro</li><li>• Doce de Fruta</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bolo de Cenoura com cobertura de banana</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bolo de cenoura com cobertura</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Banana</li></ul>
<b>QUA</b> <b>26/0</b> <b>4</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Café com leite</li><li>• Pão caseiro</li><li>• Mel</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pizza de Carne</li><li>• Caqui</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bolo de chocolate com cobertura de cacau</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Caqui</li></ul>
<b>QUI</b> <b>27/0</b> <b>4</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Café com leite</li><li>• Pão caseiro</li><li>• Requeijão</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pão de Queijo</li><li>• Bergamota</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pão de queijo</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bergamota</li></ul>
<b>SEX</b> <b>28/0</b> <b>4</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Café com leite</li><li>• Pão caseiro</li><li>• Doce de Fruta</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bolacha Salgada</li><li>• Pera</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pinhão cozido</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pera</li></ul>

# MÊS: MAIO

DATA: 01/05/23 ATÉ 31/05/2023

## SEMANA 1

DATA: 01/05/23 ATÉ 05/05/2023

	CAFÉ DA MANHA	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA TARDE	PRÉ-JANTA
	08:10h	09:50h	14:30h	16:20h
<b>SEG</b> <b>01/0</b> <b>5</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• FERIADO</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• FERIADO</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• FERIADO</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• FERIADO</li></ul>
<b>TER</b> <b>02/0</b> <b>5</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Café com leite</li><li>• Pão</li><li>• Doce de Fruta</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bolacha caseira</li><li>• Leite com cacau</li><li>• Fruta em excesso</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bolacha caseira</li><li>• Leite com cacau</li><li>• Fruta em excesso</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Banana</li></ul>
<b>QUA</b> <b>03/0</b> <b>5</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Café com leite</li><li>• Pão</li><li>• Mel</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sopa de frango</li><li>• Arroz</li><li>• Legumes</li><li>• Pão</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sopa de frango</li><li>• Arroz</li><li>• Legumes</li><li>• Pão</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pêra</li></ul>
<b>QUI</b> <b>04/0</b> <b>5</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Café com leite</li><li>• Pão</li><li>• Ovos Mexidos</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bolo salgado de carne</li><li>• Banana</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bolo salgado de carne</li><li>• Banana</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Banana</li></ul>
<b>SEX</b> <b>05/0</b> <b>5</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Café com leite</li><li>• Pão</li><li>• Requeijão</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Creme de chocolate com morango picado</li><li>• Bolacha água e sal</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Creme de chocolate com morango picado</li><li>• Bolacha água e sal</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Maçã</li></ul>

# SEMANA 2

DATA: 08/05/23 ATÉ 12/05/2023

	CAFÉ DA MANHA	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA TARDE	PRÉ-JANTA
	08:10h	09:50h	14:30h	16:20h
<b>SEG</b> <b>15/0</b> <b>5</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Café com leite</li><li>• Pão com Requeijão</li><li>• maçã</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sopa de feijão com massinha</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sopa de Agnoline</li><li>• Pão caseiro</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fruta em excesso</li></ul>
<b>TER</b> <b>16/0</b> <b>5</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Café com leite</li><li>• Bolo de banana com aveia</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bolo de coco</li><li>• Manga</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bolo de coco</li><li>• Manga</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Maçã</li></ul>
<b>QUA</b> <b>17/0</b> <b>5</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Café com leite</li><li>• Pão com ovo mexido</li><li>• caqui</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pastel assado</li><li>• Suco de Abacaxi</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pastel assado</li><li>• Suco de Abacaxi</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pêra</li></ul>
<b>QUI</b> <b>18/0</b> <b>5</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Café com leite</li><li>• Pão com doce de fruta</li><li>• bergamota</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sagu com creme</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sagu com creme</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Banana</li></ul>
<b>SEX</b> <b>19/0</b> <b>5</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Café com leite</li><li>• Pão com requeijão</li><li>• pera</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sanduiche com carne moída</li><li>• Suco de uva</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sanduiche com carne moída</li><li>• Suco de uva</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Banana</li></ul>

# SEMANA 3

DATA: 15/05/23 ATÉ 19/05/2023

	CAFÉ DA MANHA	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA TARDE	PRÉ-JANTA
	08:10h	09:50h	14:30h	16:20h
<b>SEG</b> <b>15/0</b> <b>5</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Café com leite</li><li>• Pão com Requeijão</li><li>• Maçã</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sopa de feijão com massa</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sopa de feijão com massa</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Maçã</li></ul>
<b>TER</b> <b>16/0</b> <b>5</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Café com leite</li><li>• Bolo de Banana com Aveia</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Salada de alface</li><li>• Purê de batatas</li><li>• Frango com molho</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Salada de alface</li><li>• Purê de batatas</li><li>• Frango com molho</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pêra</li></ul>
<b>QUA</b> <b>17/0</b> <b>5</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Café com leite</li><li>• Pão com Ovos mexidos</li><li>• Caqui</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Polenta com molho vermelho e carne moída</li><li>• Salada de cenoura cozida</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Polenta com molho vermelho e carne moída</li><li>• Salada de cenoura cozida</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Caqui</li></ul>
<b>QUI</b> <b>18/0</b> <b>5</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Café com leite</li><li>• Pão com Doce de Fruta</li><li>• Bergamota</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Salada de abobrinha</li><li>• Arroz</li><li>• Feijão</li><li>• Massa espaguete com molho de tomate e iscas de carne</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Salada de abobrinha</li><li>• Arroz</li><li>• Feijão</li><li>• Massa espaguete com molho de picadinho de carne e tomate</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bergamota</li></ul>
<b>SEX</b> <b>19/0</b> <b>5</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Café com leite</li><li>• Pão com Requeijão</li><li>• Pera</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sopa de agnholine</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sopa de agnholine</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pêra</li></ul>

# SEMANA 4

DATA: 22/05/23 ATÉ 26/05/2023

	CAFÉ DA MANHA	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA TARDE	PRÉ-JANTA
	08:10h	09:50h	14:30h	16:20h
<b>SEG</b> <b>29/0</b> <b>5</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Café com leite</li><li>• Pão com Mel</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sopa de legumes, arroz e frango</li><li>• Maça</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sopa de legumes, arroz e frango</li><li>• Maça</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Maça</li></ul>
<b>TER</b> <b>30/0</b> <b>5</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Café com leite</li><li>• Pão com Requeijão</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Creme de ovos com calda</li><li>• Banana</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Creme de ovos com calda</li><li>• Banana</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pera</li></ul>
<b>QUA</b> <b>31/0</b> <b>5</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Café com leite</li><li>• Pão com ovo mexido</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Polenta cremosa com carne moída</li><li>• Caqui</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Polenta cremosa com carne moída</li><li>• Caqui</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Caqui</li></ul>

# MÊS: JUNHO

DATA:01/06/23 ATÉ 30/06/2023

## SEMANA 1

DATA: 01/06/23 ATÉ 02/06/2023

	CAFÉ DA MANHA	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA TARDE	PRÉ-JANTA
	08:10h	09:50h	14:30h	16:20h
<b>SEG</b> <b>01/0</b> <b>6</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Achocolatado</li><li>Bolacha caseira</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Feijão mexido</li><li>bergamota</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Feijão mexido</li><li>bergamota</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Bergamota</li></ul>
<b>TER</b> <b>02/0</b> <b>6</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Café com leite</li><li>Pão caseiro</li><li>Doce de Fruta</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Pinhão cozido</li><li>Pera</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Pinhão cozido</li><li>Pera</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Pera</li></ul>

## SEMANA 2

DATA: 05/06/23 ATÉ 09/06/2023

	CAFÉ DA MANHA	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA TARDE	PRÉ-JANTA
	08:10h	09:50h	14:30h	16:20h
<b>SEG</b> <b>05/0</b> <b>6</b>				
<b>TER</b> <b>06/0</b> <b>6</b>				
<b>QUA</b> <b>07/0</b> <b>6</b>				
<b>QUI</b> <b>08/0</b> <b>6</b>	• FERIADO	• FERIADO	• FERIADO	• FERIADO
<b>SEX</b> <b>09/0</b> <b>6</b>	• FERIADO	• FERIADO	• FERIADO	• FERIADO



# SEMANA 3

DATA: 12/06/23 ATÉ 16/06/2023

	CAFÉ DA MANHA	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA TARDE	PRÉ-JANTA
	08:10h	09:50h	14:30h	16:20h
<b>SEG</b> <b>12/0</b> <b>6</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• FERIADO</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• FERIADO</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• FERIADO</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• FERIADO</li></ul>
<b>TER</b> <b>13/0</b> <b>6</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• FERIADO</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• FERIADO</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• FERIADO</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• FERIADO</li></ul>
<b>QUA</b> <b>14/0</b> <b>6</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Achocolatado</li><li>• Bolacha salgada</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Café com leite</li><li>• Bolo de coco com cobertura</li><li>• Fruta</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Café com leite</li><li>• Bolo de coco com cobertura</li><li>• Fruta</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Frutas</li></ul>
<b>QUI</b> <b>15/0</b> <b>6</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Café com leite</li><li>• Pão com requeijão</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Quirera</li><li>• Carne moída</li><li>• Fruta</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Quirera</li><li>• Carne moída</li><li>• Fruta</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Frutas</li></ul>
<b>SEX</b> <b>16/0</b> <b>6</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Café com leite</li><li>• Pão com doce de fruta</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Arroz doce</li><li>• Fruta</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Arroz doce</li><li>• Fruta</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Frutas</li></ul>

# SEMANA 4

DATA: 19/06/23 ATÉ 23/06/2023

	CAFÉ DA MANHA	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA TARDE	PRÉ-JANTA
	08:10h	09:50h	14:30h	16:20h
<b>SEG</b> <b>19/0</b> <b>6</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Café com leite</li><li>• Bolacha caseira</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Arroz doce</li><li>• Fruta</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Arroz doce</li><li>• Fruta</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fruta</li></ul>
<b>TER</b> <b>20/0</b> <b>6</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Café com leite</li><li>• Pão caseiro</li><li>• Doce de Fruta</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pinhão cozido</li><li>• Fruta</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pinhão cozido</li><li>• Fruta</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fruta</li></ul>
<b>QUA</b> <b>21/0</b> <b>6</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Café com leite</li><li>• Pão com mel</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pinhão</li><li>• Quentão</li><li>• Bolo de coco e milho</li><li>• Pipoca</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pinhão</li><li>• Quentão</li><li>• Bolo de coco e milho</li><li>• Pipoca</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fruta</li></ul>
<b>QUI</b> <b>22/0</b> <b>6</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Café com leite</li><li>• Pão com ovos</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Torta de bolacha</li><li>• Fruta</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Torta de bolacha</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fruta</li></ul>
<b>SEX</b> <b>23/0</b> <b>6</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Doce de Fruta</li><li>• Pão</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Achocolatado</li><li>• Pão de queijo</li><li>• Fruta</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Achocolatado</li><li>• Pão de queijo</li><li>• Fruta</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fruta</li></ul>

# SEMANA 5

DATA: 26/06/23 ATÉ 30/06/2023

	CAFÉ DA MANHA	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA TARDE	PRÉ-JANTA
	08:10h	09:50h	14:30h	16:20h
<b>SEG</b> <b>26/0</b> <b>6</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Café com leite</li><li>• Bolacha caseira</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Massa à bolonhesa fruta</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bolo salgado</li><li>• Fruta</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fruta</li></ul>
<b>TER</b> <b>27/0</b> <b>6</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Café com leite</li><li>• Pão com schimier</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Creme</li><li>• Fruta</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Creme</li><li>• Fruta</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fruta</li></ul>
<b>QUA</b> <b>28/0</b> <b>6</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Café com leite</li><li>• Pão com mel</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Polenta cremos com guisado</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Polenta cremosa com guisado</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fruta</li></ul>
<b>QUI</b> <b>29/0</b> <b>6</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Café com leite</li><li>• Pão caseiro com ovos mexidos</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sopa de arroz com legumes</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sopa de arroz com legumes</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fruta</li></ul>
<b>SEX</b> <b>30/0</b> <b>6</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Café com leite</li><li>• Pão com requeijão</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Banana com calda de cacau</li><li>• Bolacha salgada</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Banana com calda de cacau</li><li>• Bolacha salgada</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fruta</li></ul>

# MÊS: JULHO

DATA: 03/07/23 ATÉ 28/07/2023

## SEMANA 1

DATA: 03/07/23 ATÉ 06/07/2023

	CAFÉ DA MANHA	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA TARDE	PRÉ-JANTA
	08:10h	09:50h	14:30h	16:20h
<b>SEG</b> <b>03/0</b> <b>7</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Café com leite</li><li>• Pão com requeijão</li><li>• Miguel (pão com doce de fruta + suco)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Leite com cacau</li><li>• Bolacha caseira</li><li>• Banana</li><li>• (Miguel: suco)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Leite com cacau</li><li>• Bolacha caseira</li><li>• Lara (leite sem lactose + biscoito de polvilho)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Banana</li></ul>
<b>TER</b> <b>04/0</b> <b>7</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Café com leite</li><li>• Pão com doce de frutas</li><li>• Miguel (chá)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Chá</li><li>• Bolo de aveia e banana ou maçã</li><li>• Fruta (maçã)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Chá</li><li>• Bolo de aveia e banana ou maçã</li><li>• Lara (usar farinha de arroz ou fécula de batata)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Maçã</li></ul>
<b>QUA</b> <b>05/0</b> <b>7</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Achocolatado</li><li>• Bolacha salgada</li><li>• Miguel (chá ou suco)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Arroz carreteiro</li><li>• Feijão</li><li>• Bergamota</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Arroz carreteiro</li><li>• Feijão</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bergamota</li></ul>
<b>QUI</b> <b>06/0</b> <b>7</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Café com leite</li><li>• sanduíche</li><li>• Miguel (pão com presunto + chá ou suco)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sopa de canja de galinha</li><li>• Moranguinhos</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sopa de canja de galinha</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Moranguinhos</li></ul>
<b>SEX</b> <b>07/0</b> <b>7</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Café com leite</li><li>• Pão com ovos mexidos</li><li>• Miguel (chá ou suco)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pizza de frango</li><li>• Laranja</li><li>• (adaptado para Miguel)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pizza de frango</li><li>• Lara (usar farinha de arroz)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Banana</li></ul>

# SEMANA 2

DATA: 10/07/23 ATÉ 14/07/2023

	CAFÉ DA MANHA	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA TARDE	PRÉ-JANTA
	08:10h	09:50h	14:30h	16:20h
<b>SEG</b> <b>10/0</b> <b>7</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Café com leite</li><li>• Pão com mel</li><li>• Miguel (chá ou suco)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pipoca</li><li>• Suco de uva</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pipoca</li><li>• Suco de uva</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fruta</li></ul>
<b>TER</b> <b>11/0</b> <b>7</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Café com leite</li><li>• Pão com requeijão</li><li>• Miguel (chá ou suco + pão com doce de frutas)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Chá de camomila</li><li>• Pizza de sardinha</li><li>• Bergamota</li><li>• Adaptar para Miguel</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Chá de camomila</li><li>• Pizza de sardinha</li><li>• Lara (Tapioca com sardinha)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bergamota</li></ul>
<b>QUA</b> <b>12/0</b> <b>7</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Achocolatado</li><li>• Bolacha caseira</li><li>• Miguel (suco ou chá)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sopa de feijão, massa e legumes</li><li>• Bergamota</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sopa de feijão, massa e legumes</li><li>• Lara (usar arroz na sopa)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• bergamota</li></ul>
<b>QUI</b> <b>13/0</b> <b>7</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Café com leite</li><li>• Pão caseiro</li><li>• Doce de Fruta</li><li>• Miguel (chá ou suco)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pão de queijo + café com leite</li><li>• Banana</li><li>• Miguel (crepioca + chá)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pão de queijo + café com leite</li><li>• Lara (adaptado)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Banana</li></ul>
<b>SEX</b> <b>14/0</b> <b>7</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Café com leite</li><li>• Sanduíche</li><li>• Miguel (suco ou chá + pão com presunto)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sagu de uva</li><li>• Pêra</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sagu de uva</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pêra</li></ul>

# SEMANA 3

DATA: 17/07/23 ATÉ 21/07/2023

	CAFÉ DA MANHA	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA TARDE	PRÉ-JANTA
	08:10h	09:50h	14:30h	16:20h
SEG 17/0 7	Recesso escolar			
TER 18/0 7				
QUA 19/0 7				
QUI 20/0 7				
SEX 21/0 7				

# SEMANA 4

DATA: 24/07/23 ATÉ 28/07/2023

	CAFÉ DA MANHA	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA TARDE	PRÉ-JANTA
	08:10h	09:50h	14:30h	16:20h
SEG 24/0 7	Recesso escolar			
TER 25/0 7				
QUA 26/0 7				
QUI 27/0 7				
SEX 28/0 7				

# MÊS: AGOSTO

DATA: 31/07/23 ATÉ 28/08/2023

## SEMANA 1

DATA: 31/07/23 ATÉ 04/08/2023

	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA TARDE	PRÉ-JANTA
	08:10h	09:50h	14:30h	16:20h
<b>SEG</b> 31/07	<b>Recesso escolar</b>			
<b>TER</b> 01/08	<ul style="list-style-type: none"><li>Café com leite</li><li>Pão com mel</li><li>Miguel (Suco ou chá)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Bolo de milho</li><li>Laranja</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Bolo de milho</li><li>Lara (Bolo de caneca)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Laranja</li></ul>
<b>QUA</b> 02/08	<ul style="list-style-type: none"><li>Café com leite</li><li>Biscoito salgado</li><li>Miguel (chá ou suco)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Sopa de feijão com massa e legumes (cenoura, chuchu, vagem)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Sopa de feijão com massa e legumes (cenoura, chuchu, vagem)</li><li>Lara: usar macarrão de arroz (cozinhar separado)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Bergamota</li></ul>
<b>QUI</b> 03/08	<ul style="list-style-type: none"><li>Café com leite</li><li>Pão com ovos mexidos</li><li>Miguel (chá ou suco)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Arroz doce</li><li>Banana</li><li>Miguel (banana + biscoito)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Arroz doce</li><li>Lara: banana + pasta de amendoim</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Banana</li></ul>
<b>SEX</b> 04/08	<ul style="list-style-type: none"><li>Café com leite</li><li>Bolacha caseira</li><li>Miguel (chá + bolacha salgada sem leite)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Leite com cacau + cuquinha caseira</li><li>Maçã</li><li>(Miguel: chá ou suco + cuquinha)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Leite com cacau + cuquinha caseira</li><li>Lara: chá + biscoito de polvilho OU bolo de caneca</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Maçã</li></ul>



## SEMANA 2

DATA: 07/08/23 ATÉ 11/08/2023

	CAFÉ DA MANHA	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA TARDE	PRÉ-JANTA
	08:10h	09:50h	14:30h	16:20h
<b>SEG</b> <b>07/0</b> <b>8</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Café com leite</li><li>• Pão com mel</li><li>• Miguel: suco ou chá</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sopa de frango, massa e legumes (batata, cenoura, chuchu, moranga)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sopa de frango, massa e legumes (batata, cenoura, chuchu, moranga)</li><li>• Lara (usar arroz no lugar da massa)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Laranja</li></ul>
<b>TER</b> <b>08/0</b> <b>8</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Café com leite</li><li>• Bolacha caseira</li><li>• Miguel: chá ou suco</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Polenta cremosa com molho de frango</li><li>• Salada mista (alface, cenoura, tomate)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Polenta cremosa com molho de frango</li><li>• Salada mista (alface, cenoura, tomate)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Banana</li></ul>
<b>QUA</b> <b>09/0</b> <b>8</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Café com leite</li><li>• Pão com queijo e requeijão</li><li>• Miguel: chá + pão com biscoito salgado</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Arroz carreteiro</li><li>• Feijão</li><li>• Repolho</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Arroz carreteiro</li><li>• Feijão</li><li>• Repolho</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pêra</li></ul>
<b>QUI</b> <b>10/0</b> <b>8</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Achocolatado</li><li>• Pão com doce de frutas</li><li>• (Miguel:</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cachorro quente com carne moída</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cachorro quente com carne moída</li><li>• Lara (tapioca com carne moída)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bergamota</li></ul>
<b>SEX</b> <b>11/0</b> <b>8</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Café com leite</li><li>• Ovos mexidos</li><li>• Pão integral</li><li>• Miguel (chá)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cuquinha + chá de frutas</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bolo com cobertura e recheio em comemoração aos 20 anos da Escola (30kg torta encomendada + complemento</li></ul>	

# SEMANA 3

DATA: 17/08/23 ATÉ 21/08/2023

	CAFÉ DA MANHA	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA TARDE	PRÉ-JANTA
	08:10h	09:50h	14:30h	16:20h
<b>SEG</b> 14/08	<ul style="list-style-type: none"><li>• Café com leite</li><li>• Pão com mel</li><li>• Miguel (suco ou chá)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Quirera com carne moída</li><li>• Repolho refogado</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Quirera com carne moída</li><li>• Repolho refogado</li></ul>	Banana
<b>TER</b> 15/08	<ul style="list-style-type: none"><li>• Café com leite</li><li>• Bolacha caseira</li><li>• Miguel (suco ou chá)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sanduíche de frango (frango desfiado + requeijão + alface e cenoura)</li><li>• Miguel: não usar requeijão</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sanduíche de frango + alface e cenoura</li><li>• Lara (usar pão sem glúten ou tapioca e usar requeijão sem lactose)</li></ul>	Maçã
<b>QUA</b> 16/08	<ul style="list-style-type: none"><li>• Café com leite</li><li>• Pão com queijo ou puro</li><li>• Miguel (chá ou suco)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Massa com frango</li><li>• Salada de cenoura cozida</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Massa com frango</li><li>• Salada de cenoura cozida</li><li>• Lara (massa de arroz)</li></ul>	Melão
<b>QUI</b> 17/08	<ul style="list-style-type: none"><li>• Achocolatado</li><li>• Sanduíche de frango</li><li>• Miguel (chá ou suco)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pizza de sardinha</li><li>• Laranja</li><li>• Miguel (massa sem leite)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pizza de sardinha</li><li>• Lara (bolo de caneca)</li></ul>	Laranja
<b>SEX</b> 18/08	<ul style="list-style-type: none"><li>• Café com leite</li><li>• Pão com requeijão</li><li>• (Miguel: chá + pão com doce de frutas)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Arroz, feijão, omelete, melão</li><li>• Salada de brócolis</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Arroz, feijão, omelete, melão</li><li>• Salada de brócolis</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pêra</li></ul>

# SEMANA 4

DATA: 21/08/23 ATÉ 25/08/2023

	CAFÉ DA MANHA	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA TARDE	PRÉ-JANTA
	08:10h	09:50h	14:30h	16:20h
<b>SEG</b> <b>21/08</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Café com leite</li><li>• Pão com requeijão</li><li>• (Miguel: chá + pão com doce de frutas)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Arroz cozido, carne moída com batata em molho</li><li>• Salada de tomate</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Arroz cozido, carne moída com batata em molho</li><li>• Salada de tomate</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Laranja</li></ul>
<b>TER</b> <b>22/08</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Café com leite</li><li>• Pão com mel</li><li>• Miguel (Suco ou chá)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Risoto com peito de frango + salada de alface</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Risoto com peito de frango + salada de alface</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Maçã</li></ul>
<b>QUA</b> <b>23/08</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Café com leite</li><li>• Biscoito salgado</li><li>• Miguel (chá ou suco)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Escondidinho de aipim com carne moída</li><li>• Miguel (não usar queijo)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Escondidinho de aipim com carne moída</li><li>• Lara (usar queijo sem lactose)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Melão</li></ul>
<b>QUI</b> <b>24/08</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Café com leite</li><li>• Pão com ovos mexidos</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pão de queijo</li><li>• Chá de frutas</li><li>• Miguel (massa de crepe/crepioca)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pão de queijo</li><li>• Chá de frutas</li><li>• Miguel (massa de crepe/crepioca)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pêra</li></ul>
<b>SEX</b> <b>25/08</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Café com leite</li><li>• Ovos mexidos</li><li>• Pão integral</li><li>• Miguel (chá ou suco)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Macarrão à bolonhesa</li><li>• Repolho</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Macarrão à bolonhesa</li><li>• Repolho</li><li>• (Lara: macarrão de arroz + molho bolonhesa)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Banana</li></ul>

# SEMANA 5

DATA: 28/08/23 ATÉ 01/09/2023

	CAFÉ DA MANHA	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA TARDE	PRÉ-JANTA
	08:10h	09:50h	14:30h	16:20h
<b>SEG</b> <b>28/08</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Café com leite</li><li>• Biscoito salgado</li><li>• Miguel (suco ou chá)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Polenta mole com ovos mexidos</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Polenta mole com ovos mexidos</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Laranja</li></ul>
<b>TER</b> <b>29/08</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• leite com cacau</li><li>• Pão com doce de frutas</li><li>• (Miguel: suco ou chá)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Risoto com peito de frango + salada de alface</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Risoto com peito de frango + salada de alface</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Maçã</li></ul>
<b>QUA</b> <b>30/08</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• café com leite</li><li>• ovos mexidos + pão caseiro refinado</li><li>• Miguel (suco ou chá)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bolo salgado de frango</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bolo salgado de frango</li><li>• Lara (crepioca com pasta de amendoim)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• bergamota</li></ul>
<b>QUI</b> <b>31/08</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Café com leite</li><li>• Bolacha caseira</li><li>• (Miguel: suco ou chá)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• bolo de banana com aveia + chá</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• bolo de banana com aveia + chá (Lara: bolo de caneca)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• laranja</li></ul>
<b>SEX</b> <b>01/09</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Café com leite</li><li>• pão com mel</li><li>• Miguel (suco ou chá)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• farofa de legumes com carne moída</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• farofa de legumes com carne moída</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Banana</li></ul>

# MÊS: SETEMBRO

DATA: 04/09/23 ATÉ 29/09/2023

## SEMANA 1

DATA: 04/09/23 ATÉ 08/09/2023

	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA TARDE
	08:10h	09:50h	14:30h
<b>SEG</b> <b>04/0</b> <b>9</b>	Café com leite Pão integral com mel Miguel (suco ou chá)	Pão de queijo Miguel (crepioca com pasta de amendoim)	Pão de queijo Lara (crepioca com pasta de amendoim)
<b>TER</b> <b>05/0</b> <b>9</b>	Café com leite Pão integral com requeijão Miguel (suco ou chá)	Polenta mole com frango Salada de repolho	Formação autismo
<b>QUA</b> <b>06/0</b> <b>9</b>	Café com leite Bolacha caseira de milho Miguel (suco ou chá)	Vitamina de leite frutas (banana, mamão, maçã, aveia) + biscoito de milho. OBS: não adicionar açúcar. Miguel: Frutas picadas	Vitamina de leite frutas (banana, mamão, maçã, aveia) + biscoito de milho. OBS: não adicionar açúcar. Lara: Frutas picadas com pasta de amendoim
<b>QUI</b> <b>07/0</b> <b>9</b>	<b>FERIADO NACIONAL</b>		
<b>SEX</b> <b>08/0</b> <b>9</b>	<b>FERIADO ESTENDIDO</b>		

## SEMANA 2

DATA: 11/09/23 ATÉ 15/09/2023

	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA TARDE
	08:10h	09:50h	14:30h
<b>SEG</b> 11/09	Café com leite Pão com mel Miguel (suco ou chá)	Quirera com carne moída Repolho refogado	Quirera com carne moída Repolho refogado
<b>TER</b> 12/09	<ul style="list-style-type: none"><li>• Café com leite</li><li>• Bolacha caseira</li><li>• Miguel (suco ou chá)</li></ul>	Frutas picada (maçã, laranja, mamão, melão)	Frutas picada (maçã, laranja, mamão, melão)
<b>QUA</b> 13/09	<ul style="list-style-type: none"><li>• Café com leite</li><li>• Pão com queijo ou puro</li><li>• Miguel (chá ou suco)</li></ul>	Massa com frango Salada de cenoura cozida	Massa com frango Salada de cenoura cozida Lara (massa de arroz)
<b>QUI</b> 14/09	<ul style="list-style-type: none"><li>• Achocolatado</li><li>• Sanduíche de frango</li><li>• Miguel (chá ou suco)</li></ul>	Bolo de banana, uvas passas e aveia + chá de frutas	Bolo de banana, uvas passas e aveia + chá de frutas
<b>SEX</b> 15/09	<ul style="list-style-type: none"><li>• Café com leite</li><li>• Pão com requeijão</li><li>• (Miguel: chá + pão com doce de frutas)</li></ul>	Arroz, feijão, omelete, melão Salada de brócolis	Arroz, feijão, omelete, melão Salada de brócolis

# SEMANA 3

DATA: 18/09/23 ATÉ 22/09/2023

	CAFÉ DA MANHA	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA TARDE
	08:10h	09:50h	14:30h
<b>SEG</b> 18/09	Feijão mexido + café com leite	<ul style="list-style-type: none"><li>Farofa de frango + café com leite</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Farofa de frango + café com leite</li></ul>
<b>TER</b> 19/09	<ul style="list-style-type: none"><li>Café com leite</li><li>Pão com mel</li><li>Miguel (Suco ou chá)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Carreteiro de charque</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>carreteiro de carne de panela + salada de alface</li></ul>
<b>QUA</b> 20/09	<b>FERIADO - 20 DE SETEMBRO - DIA DO GAÚCHO</b>		
<b>QUI</b> 21/09	<ul style="list-style-type: none"><li>Café com leite</li><li>Pão com ovos mexidos</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Pão de queijo</li><li>Chá de frutas</li><li>Miguel (massa de crepe/crepioca)</li><li>banana</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Pão de queijo</li><li>Chá de frutas</li><li>Miguel (massa de crepe/crepioca)</li><li>banana</li></ul>
<b>SEX</b> 22/09	<ul style="list-style-type: none"><li>Café com leite</li><li>Ovos mexidos</li><li>Pão integral</li><li>Miguel (chá ou suco)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Macarrão à bolonhesa</li><li>Repolho</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Macarrão à bolonhesa</li><li>Repolho</li><li>(Lara: macarrão de arroz + molho bolonhesa)</li></ul>

# SEMANA 4

DATA: 25/09/23 ATÉ 29/09/2023

	CAFÉ DA MANHA	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA TARDE
	08:10h	09:50h	14:30h
<b>SEG</b> 25/09	<ul style="list-style-type: none"><li>• Café com leite</li><li>• Biscoito salgado</li><li>• Miguel (suco ou chá)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sopa de feijão com legumes</li><li>• banana</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sopa de feijão com legumes</li><li>• banana</li></ul>
<b>TER</b> 26/09	<ul style="list-style-type: none"><li>• leite com cacau</li><li>• Pão com doce de frutas</li><li>• (Miguel: suco ou chá)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Risoto com peito de frango + salada de alface</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Risoto com peito de frango + salada de alface</li></ul>
<b>QUA</b> 27/09	<ul style="list-style-type: none"><li>• café com leite</li><li>• ovos mexidos + pão caseiro refinado</li><li>• Miguel (suco ou chá)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bolo salgado de frango</li><li>• maçã</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bolo salgado de frango</li><li>• Lara (crepioca com molho de frango)</li></ul>
<b>QUI</b> 28/09	<ul style="list-style-type: none"><li>• Café com leite</li><li>• Bolacha caseira</li><li>• (Miguel: suco ou chá)</li></ul>	Mini pizza de carne moída Miguel: não usar requeijão	Mini pizza de carne moída Lara: Crepioca com carne moída
<b>SEX</b> 29/09	<ul style="list-style-type: none"><li>• Café com leite</li><li>• pão com mel</li><li>• Miguel (suco ou chá)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• farofa de legumes com carne moída</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• farofa de legumes com carne moída</li></ul>



# MÊS: OUTUBRO

DATA: 02/10/23 ATÉ 27/10/2023

## SEMANA 1

DATA: 02/10/23 ATÉ 06/10/2023

	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA TARDE
	08:10h	09:50h	14:30h
<b>SEG</b> 02/10	Café com leite Pão integral com mel Miguel (suco ou chá)	Pão de queijo Miguel (crepioca com pasta de amendoim)	Pão de queijo Lara (crepioca com pasta de amendoim)
<b>TER</b> 03/10	Café com leite Pão integral com requeijão Miguel (suco ou chá + pão com geléia)	Polenta mole com frango Salada de repolho	Polenta mole com frango Salada de repolho
<b>QUA</b> 04/10	Café com leite Bolacha caseira de milho Miguel (suco ou chá)	Vitamina de leite frutas (banana, mamão, maçã, aveia) + biscoito de milho. OBS: não adicionar açúcar. Miguel: Frutas picadas	Vitamina de leite frutas (banana, mamão, maçã, aveia) + biscoito de milho. OBS: não adicionar açúcar. Lara: Frutas picadas com pasta de amendoim
<b>QUI</b> 05/10	Café com leite Sanduíche de frango	Salgado de aipim e frango empanado na farinha de rosca Suco de uva	Salgado de aipim e frango empanado na farinha de rosca Suco de uva
<b>SEX</b> 06/10	Café com leite Pão com ovos mexidos	Massa penne com sardinha Salada alface	Massa penne com sardinha Salada de alface

# SEMANA 2

DATA:

09/10/23 ATÉ 13/10/2023

	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA TARDE
	08:10h	09:50h	14:30h
<b>SEG</b> <b>09/10</b>	Café com leite Pão com mel Miguel (suco ou chá)	Sanduíche de presunto, queijo, pepino, tomate, cenoura picadinhos Suco de laranja Miguel: Não usar queijo	Sanduíche de presunto, queijo, pepino, tomate, cenoura picadinhos Suco de laranja Lara: Crepioca com recheio de presunto, legumes picadinhos
<b>TER</b> <b>10/10</b>	Café com leite Bolacha caseira Miguel (suco ou chá)	Cachorro quente com molho de salsicha Banana	Cachorro quente com molho de salsicha Banana Lara: Crepioca com molho de salsicha
<b>QUA</b> <b>11/10</b>	Café com leite Pão com queijo ou puro Miguel (chá ou suco)	Pastel de carne moída assado Maçã	Pastel de carne moída assado Maçã Lara: Tapioca com carne
<b>QUI</b> <b>12/10</b>	<b>FERIADO NACIONAL - DIA DE NOSSA SENHORA APARECIDA</b>		
<b>SEX</b> <b>13/10</b>	<b>FERIADO ESTENDIDO</b>		

# SEMANA 3

DATA: 16/10/23 ATÉ 20/10/2023

	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA TARDE
	08:10h	09:50h	14:30h
<b>SEG</b> <b>16/10</b>	Café com leite Pão com doce de frutas	Polenta com molho de frango Salada de repolho e cenoura ralados	Polenta com molho de frango Salada de repolho e cenoura ralados
<b>TER</b> <b>17/10</b>	Café com leite Pão com ovos mexidos	Sanduíche de frango com requeijão, cenoura, tomate, alface Suco de uva	Sanduíche de frango com requeijão, cenoura, tomate, alface Suco de uva
<b>QUA</b> <b>18/10</b>	Café com leite Pão com requeijão Miguel (Suco ou chá)	Massa com almôndegas em molho Salada de alface	Massa com almôndegas em molho Salada de alface
<b>QUI</b> <b>19/10</b>	Café com leite Ovos mexidos Pão integral Miguel (chá ou suco)	Pão de queijo Suco de laranja (sem adição de açúcar) Miguel (massa de crepe/crepioca) banana	-
<b>SEX</b> <b>20/10</b>	Café com leite Pão com Requeijão Miguel: chá ou suco + pão com mel ou geléia	Salada de frutas (caldo de laranja)	Salada de frutas (caldo de laranja)

# SEMANA 4

DATA: 23/10/23 ATÉ 27/10/2023

	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA TARDE
	08:10h	09:50h	14:30h
<b>SEG</b> <b>23/10</b>	Café com leite Biscoito salgado Miguel (suco ou chá)	Risoto com peito de frango + salada de alface Banana	Risoto com peito de frango + salada de alface Banana
<b>TER</b> <b>24/10</b>	Leite com cacau Pão com doce de frutas (Miguel: suco ou chá)	Bolo de banana, uvas passas e aveia + suco de maracujá Maçã	Bolo de banana, uvas passas e aveia + suco de maracujá Maçã
<b>QUA</b> <b>25/10</b>	Café com leite Ovos mexidos + pão caseiro refinado Miguel (suco ou chá)	Salada de frutas	-
<b>QUI</b> <b>26/10</b>	Café com leite Bolacha caseira (Miguel: suco ou chá)	Mini pizza de carne moída Miguel: não usar requeijão Suco de abacaxi Banana	Mini pizza de carne moída Lara: Crepioca com carne moída Suco de abacaxi Banana
<b>SEX</b> <b>27/10</b>	Café com leite Pão com mel Miguel (suco ou chá)	Vitamina de leite e frutas (banana e mamão sem adição de açúcar) Miguel: frutas picadas com pasta de amendoim	Dia da criança e da família

# SEMANA 5

DATA: 30/10/23 ATÉ 03/11/2023

	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA TARDE
	08:10h	09:50h	14:30h
<b>SEG 30/10</b>	Café com leite Biscoito salgado Miguel (suco ou chá)	Escondidinho de aipim com carne moída Brócolis cozido Banana	Escondidinho de aipim com carne moída Brócolis cozido Banana
<b>TER 31/10</b>	leite com cacau Pão com doce de frutas (Miguel: suco ou chá)	Sorvete de frutas congeladas com iogurte natural (banana e framboesa) Maçã	Sorvete de frutas congeladas com iogurte natural (banana e framboesa) Maçã
<b>QUA 01/11</b>	café com leite ovos mexidos + pão caseiro refinado Miguel (suco ou chá)	Salgado de aipim e frango empanado na farinha de rosca + suco de uva Banana	Salgado de aipim e frango empanado na farinha de rosca + suco de uva Banana
<b>QUI 02/11</b>	FERIADO - DIA DE FINADOS		
<b>SEX 03/11</b>	FERIADO ESTENDIDO		

# MÊS: NOVEMBRO

DATA: 06/11/23 A 01/12/23

## SEMANA 1

DATA: 06/11/23 ATÉ 10/11/2023

	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA TARDE
	08:10h	09:50h	14:30h
<b>SEG</b> <b>06/11</b>	Café com leite Pão integral com mel Miguel (suco ou chá)	Pão de queijo + suco de laranja Banana Miguel (crepioca com pasta de amendoim) Café com leite ou suco de uva	Pão de queijo + suco de laranja Banana Lara (crepioca com pasta de amendoim) Café com leite ou suco de uva
<b>TER</b> <b>07/11</b>	Café com leite Pão integral com requeijão Miguel (suco ou chá + pão com geléia)	Vitamina de leite frutas (banana, mamão, maçã, aveia) + biscoito de milho. OBS: não adicionar açúcar. Miguel: Frutas picadas	Vitamina de leite frutas (banana, mamão, maçã, aveia) + biscoito de milho. OBS: não adicionar açúcar. Lara: Frutas picadas com pasta de amendoim
<b>QUA</b> <b>08/11</b>	Café com leite Bolacha caseira de milho Miguel (suco ou chá)	Polenta mole com frango Salada de repolho Maçã	Polenta mole com frango Salada de repolho Maçã
<b>QUI</b> <b>09/11</b>	Café com leite Sanduíche de frango	Arroz com galinha Salada de alface Pêra	Arroz com galinha Salada de alface Pêra
<b>SEX</b> <b>10/11</b>	Café com leite Pão com ovos mexidos	Salgado de aipim e frango empanado na farinha de rosca Suco de uva Morango	Salgado de aipim e frango empanado na farinha de rosca Suco de uva Morango

# SEMANA 2

DATA: 13/11/23 ATÉ 17/11/2023

	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA TARDE
	08:10h	09:50h	14:30h
<b>SEG</b> <b>13/11</b>	Café com leite Pão com mel Miguel (suco ou chá)	Sanduíche de frango, queijo, pepino, tomate, cenoura picadinhos Suco de laranja Banana Miguel: Não usar queijo	Sanduíche de frango, queijo, pepino, tomate, cenoura picadinhos Suco de laranja Banana Lara: Crepioca com recheio de frango, legumes picadinhos
<b>TER</b> <b>14/11</b>	Café com leite Bolacha caseira Miguel (suco ou chá)	Massa com frango Salada de repolho Maçã	Massa com frango Salada de repolho Maçã Lara: usar massa de arroz
<b>QUA</b> <b>15/11</b>	FERIADO NACIONAL – PROCLAMAÇÃO DA REPÚBLICA		
<b>QUI</b> <b>16/11</b>	Café com leite Pão com queijo ou puro Miguel (chá ou suco)	Pastel de carne moída assado + suco de abacaxi Maçã	Pastel de carne moída assado + suco de abacaxi Maçã Lara: Tapioca com carne
<b>SEX</b> <b>17/11</b>	Café com leite Pão caseiro com doce de frutas sem açúcar	Salada de frutas + biscoitos salgados	Salada de frutas + biscoitos salgados Lara: salada de frutas

# SEMANA 3

DATA: 20/11/23 ATÉ 24/11/23

	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA TARDE
	08:10h	09:50h	14:30h
<b>SEG</b> <b>20/11</b>	Café com leite Pão com doce de frutas	Polenta com molho de frango Salada de repolho e cenoura ralados Banana	Polenta com molho de frango Salada de repolho e cenoura ralados Banana
<b>TER</b> <b>21/11</b>	Café com leite Pão com ovos mexidos	Sanduíche de frango com requeijão, cenoura, tomate, alface Suco de uva Maçã Miguel: não usar requeijão	Sanduíche de frango com requeijão, cenoura, tomate, alface Suco de uva Maçã Lara: Substituir o pão por tapioca, recheio sem requeijão
<b>QUA</b> <b>22/11</b> <b>1</b>	Café com leite Pão com requeijão Miguel (Suco ou chá)	Massa com almôndegas em molho Salada de alface Pêra	Massa com almôndegas em molho Salada de alface Pêra
<b>QUI</b> <b>23/11</b>	Café com leite Ovos mexidos Pão integral Miguel (chá ou suco)	Pão de queijo Suco de laranja (sem adição de açúcar) Laranja Miguel (massa de crepe/crepioca)	Pão de queijo Suco de laranja (sem adição de açúcar) Laranja Lara (massa de crepe/crepioca)
<b>SEX</b> <b>24/11</b>	Café com leite Pão com Requeijão Miguel: chá ou suco + pão com mel ou geléia	Salada de frutas (caldo de laranja)	Salada de frutas (caldo de laranja)



# SEMANA 4

DATA: 27/11/23 ATÉ 01/12/23

	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA TARDE
	08:10h	09:50h	14:30h
<b>SEG</b> <b>27/11</b>	Café com leite Biscoito salgado Miguel (suco ou chá)	Risoto com peito de frango + salada de alface Banana	Risoto com peito de frango + salada de alface Banana
<b>TER</b> <b>28/11</b>	Leite com cacau Pão com doce de frutas (Miguel: suco ou chá)	Bolo de banana, uvas passas e aveia + suco de maracujá Maçã	Bolo de banana, uvas passas e aveia + suco de maracujá Maçã
<b>QUA</b> <b>29/11</b>	Café com leite Ovos mexidos + pão caseiro refinado Miguel (suco ou chá)	Salada de frutas + biscoitos salgados	Salada de frutas + biscoitos salgados
<b>QUI</b> <b>30/11</b>	Café com leite Bolacha caseira (Miguel: suco ou chá)	Mini pizza de carne moída Miguel: não usar requeijão Suco de abacaxi Pêra	Mini pizza de carne moída Lara: Crepioca com carne moída Suco de abacaxi Pêra
<b>SEX</b> <b>01/12</b>	Café com leite Pão com mel Miguel (suco ou chá)	Vitamina de leite e frutas (banana e mamão sem adição de açúcar) Miguel: frutas picadas com pasta de amendoim	Vitamina de leite e frutas (banana e mamão sem adição de açúcar) Lara: frutas picadas com pasta de amendoim

# MÊS: DEZEMBRO

DATA: 04/12/23 A 20/12/23

## SEMANA 1

DATA: 04/12/23 ATÉ 08/12/2023

	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA TARDE
	08:10h	09:50h	14:30h
<b>SEG</b> <b>04/12</b>	Café com leite Pão integral com mel Miguel (suco ou chá)	Pão de queijo + suco de laranja Banana Miguel (crepioca com pasta de amendoim) Café com leite ou suco de uva	Pão de queijo + suco de laranja Banana Lara (crepioca com pasta de amendoim) Café com leite ou suco de uva
<b>TER</b> <b>05/12</b>	Café com leite Pão integral com requeijão Miguel (suco ou chá + pão com geléia sem açúcar)	Bolo de banana com uvas passas Café com leite ou suco de uva (conforme estiver o clima) Banana Miguel: Suco + bolo de banana	Bolo de banana com uvas passas Café com leite ou suco de uva (conforme estiver o clima) Banana Lara: bolo de caneca
<b>QUA</b> <b>06/12</b>	Café com leite Pão com requeijão Miguel (suco ou chá)	Pão com ovos mexidos Maçã	Suco de laranja Bolacha salgada Maçã Lara: Crepioca com banana
<b>QUI</b> <b>07/12</b>	Café com leite Sanduíche de frango	Arroz com galinha Salada de alface Pêra	Arroz com galinha Salada de alface Pêra
<b>SEX</b> <b>08/12</b>	Café com leite Pão com geléia sem açúcar	Vitamina de leite com banana, mamão e maçã Biscoitos salgados Miguel: Frutas picadas + biscoito	Vitamina de leite com banana, mamão e maçã Biscoitos salgados

## SEMANA 2

DATA:11/12/23 ATÉ 15/12/2023

	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA TARDE
	08:10h	09:50h	14:30h
<b>SEG</b> <b>11/1</b> <b>2</b>	Café com leite Pão com mel Miguel (suco ou chá)	pão de queijo	pão de queijo
<b>TER</b> <b>12/1</b> <b>2</b>	Café com leite Bolacha Miguel (suco ou chá)	bolo de cenoura	bolo de cenoura
<b>QUA</b> <b>13/1</b> <b>2</b>	Café com leite Pão com geléia sem açúcar ou puro	escondidinho de aipim com guizado	
<b>QUI</b> <b>14/1</b> <b>2</b>	Café com leite Pão com queijo ou puro Miguel (chá ou suco)	quirera com guizado	quirera com guizado
<b>SEX</b> <b>15/1</b> <b>2</b>	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR

