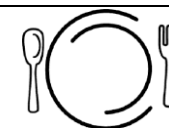




PREFEITURA MUNICIPAL DE SAUDADES – SECRETARIA DA EDUCAÇÃO / ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
PROPOSTAS DE CARDÁPIO – JULHO 2021

**EMEF**



Semana 1	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	05/07	06/07	07/07	08/07	09/07
<b>Lanche</b> 8:45h / 15h	Biscoito Salgado Integral Leite com Chocolate	Arroz, Lentilha, Omelete com Legumes  Fruta	Sopa de Legumes com Massa e Frango  Milho Verde	Macarrão à Bolonhesa  Beterraba  Fruta	Bolo de Laranja Suco de Fruta
Semana 2	12/07	13/07	14/07	15/07	16/07
<b>Lanche</b> 8:45h / 15h	Biscoito Doce Leite com Café	Arroz, Carne Suína em Cubos com Molho  Alface/Tomate  Fruta	Polenta com Carne Moida  Rúcula e Cenoura	Arroz, Feijão, Peixe  Beterraba  Fruta	Galinhão (Pão Francês com Molho de Frango)  Suco de Fruta
Semana 3	19/07	20/07	21/07	22/07	23/07
<b>Lanche</b> 8:45h / 15h	Biscoito Salgado Integral Leite com Chocolate	Arroz, Lentilha, Omelete com Legumes  Fruta	Sopa de Legumes com Massa e Frango  Milho Verde	ATIVIDADE PARA PROFESSORES	ATIVIDADE PARA PROFESSORES
Semana 4	26/07	27/07	28/07	29/07	30/07
<b>Lanche</b> 8:45h / 15h	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR

- O cardápio é disponibilizado mensalmente no site da prefeitura de Saudades: <https://saudades.sc.gov.br>
- As informações nutricionais do referido cardápio estão no setor de alimentação escolar a quem possa interessar.
- LEITE ZERO LACTOSE PARA INTOLERANTES À LACTOSE / LEITE DE SOJA PARA ALÉRGICOS AO LEITE / BISCOITO ZERO AÇÚCAR PARA DIABÉTICOS



PREFEITURA MUNICIPAL DE SAUDADES – SECRETARIA DA EDUCAÇÃO / ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
 PROPOSTAS DE CARDÁPIO – JULHO 2021  
**CEI CANTINHO ALEGRE / CEI TRENZINHO ALEGRE**

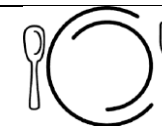


<b>SEMANA 1</b>	<b>Segunda-feira</b> <b>05/07</b>	<b>Terça-feira</b> <b>06/07</b>	<b>Quarta-feira</b> <b>07/07</b>	<b>Quinta-feira</b> <b>08/07</b>	<b>Sexta-feira</b> <b>09/07</b>
<b>Lanche 1</b> <b>08:00 / 14:00 h</b>	Fruta Biscoito de Batata Doce Leite com Cacau em Pó	Fruta Ventilha de Vegetais Chá	Pão Integral com Requeijão Leite com Cacau em Pó	Fruta Biscoito de Açafraão Chá	Fruta Ventilha de Queijo Leite com Cacau em Pó
<b>Lanche 2</b> <b>10:15h trezinho</b> <b>10:30h cantinho</b> <b>16:00h ambas</b>	Sopa de Canjiquinha com Legumes e Frango	Arroz, Lentilha, Omelete com Legumes	Sopa de Legumes com Massa e Carne em Cubos  Milho Verde  Fruta	Macarrão Parafuso à Bolonhesa  Beterraba	Cachorro-Quente com Carne Moída e Cenoura Ralada
<b>SEMANA 2</b>	<b>12/07</b>	<b>13/07</b>	<b>14/07</b>	<b>15/07</b>	<b>16/07</b>
<b>Lanche 1</b> <b>08:00 / 14:00 h</b>	Fruta Biscoito de Blueberry Leite com Cacau em Pó	Fruta Ventilha de Queijo Chá	Pão Integral com Requeijão Leite com Cacau em Pó	Fruta Rosquinha de Polvilho Chá	Fruta Pão Integral com Requeijão Leite com Cacau em Pó
<b>Lanche 2</b> <b>10:15h trezinho</b> <b>10:30h cantinho</b> <b>16:00h ambas</b>	Sopa de Letrinhas com Massa e Frango	Arroz, Carne Suína com Molho  Alface/Tomate  Fruta	Polenta com Carne Moída  Rúcula e Cenoura	Sopa de Feijão com frango e Legumes  Fruta	Galinhão (Pão de Cachorro Quente com Molho de Frango e Cenoura)
<b>SEMANA 3</b>	<b>19/07</b>	<b>20/07</b>	<b>21/07</b>	<b>22/07</b>	<b>23/07</b>
<b>Lanche 1</b> <b>08:00 / 14:00 h</b>	Fruta Ventilha Mix de Vegetais Leite com Cacau em Pó	Pão Integral com Requeijão Leite com Cacau em Pó	Fruta Biscoito de Batata Doce Chá	ATIVIDADE PARA PROFESSORES	ATIVIDADE PARA PROFESSORES
<b>Lanche 2</b> <b>10:15h trezinho</b> <b>10:30h cantinho</b> <b>16:00h ambas</b>	Sopa de Lentilha com Legumes e Carne em Cubos	Galinhada, Mandioca Repolho  Fruta	Macarrão à Bolonhesa  Cenoura	ATIVIDADE PARA PROFESSORES	ATIVIDADE PARA PROFESSORES
<b>SEMANA 4</b>	<b>26/07</b>	<b>27/07</b>	<b>28/07</b>	<b>29/07</b>	<b>30/07</b>
<b>Lanche 1</b> <b>08:00 / 14:00 h</b>	Fruta Biscoito de Blueberry Leite com Cacau em Pó	Fruta Ventilha de Queijo Chá	Pão Integral com Requeijão Leite com Cacau em Pó	Fruta Rosquinha de Polvilho Chá	Fruta Pão Integral com Requeijão Leite com Cacau em Pó
<b>Lanche 2</b> <b>10:15h trezinho</b> <b>10:30h cantinho</b> <b>16:00h ambas</b>	Sopa de Letrinhas com Massa e Frango	Arroz, Carne Suína com Molho  Alface/Tomate  Fruta	Polenta com Carne Moída  Rúcula e Cenoura	Sopa de Feijão com frango e Legumes  Fruta	Galinhão (Pão de Cachorro Quente com Molho de Frango e Cenoura)

- O cardápio é disponibilizado mensalmente no site da prefeitura de Saudades: <https://saudades.sc.gov.br>
- As informações nutricionais do referido cardápio estão no setor de alimentação escolar a quem possa interessar.
- LEITE DE SOJA PARA ALÉRGICOS À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA / LEITE ZERO LACTOSE PARA INTOLERANTES À LACTOSE / BISCOITO SEM LEITE PARA ALÉRGICOS OU INTOLERANTES AO LEITE DE VACA.



PREFEITURA MUNICIPAL DE SAUDADES – SECRETARIA DA EDUCAÇÃO / ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
PROPOSTAS DE CARDÁPIO – JULHO 2021  
**CEI PEQUENO PRÍNCIPE**



	<b>Segunda-feira</b>	<b>Terça-feira</b>	<b>Quarta-feira</b>	<b>Quinta-feira</b>	<b>Sexta-feira</b>
<b>Semana 1</b>	<b>05/07</b>	<b>06/07</b>	<b>07/07</b>	<b>08/07</b>	<b>09/07</b>
<b>Lanche 8:45h / 15h</b>	Biscoito Salgado Integral Leite com Chocolate	Arroz, Lentilha, Omelete com Legumes  Fruta	Sopa de Legumes com Massa e Carne em Cubos  Milho Verde	Macarrão à Bolonhesa  Beterraba  Fruta	Bolo de Laranja  Suco de Fruta
<b>Semana 2</b>	<b>12/07</b>	<b>13/07</b>	<b>14/07</b>	<b>15/07</b>	<b>16/07</b>
<b>Lanche 8:45h / 15h</b>	Biscoito Doce Leite com Café	Arroz, Carne Suína com Molho  Alface/Tomate  Fruta	Polenta com Carne Moida  Rúcula e Cenoura	Sopa de Feijão com frango e Legumes  Fruta	Galinhão (Pão de Cachorro Quente com Molho de Frango)  Suco de Fruta
<b>Semana 3</b>	<b>19/07</b>	<b>20/07</b>	<b>21/07</b>	<b>22/07</b>	<b>23/07</b>
<b>Lanche 8:45h / 15h</b>	Biscoito Salgado Integral Leite com Chocolate	Arroz, Lentilha, Omelete com Legumes  Fruta	Sopa de Legumes com Massa e Carne em Cubos  Milho Verde	ATIVIDADE PARA PROFESSORES	ATIVIDADE PARA PROFESSORES
<b>Semana 4</b>	<b>26/07</b>	<b>27/07</b>	<b>28/07</b>	<b>29/07</b>	<b>30/07</b>
<b>Lanche 8:45h / 15h</b>	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR

- O cardápio é disponibilizado mensalmente no site da prefeitura de Saudades: <https://saudades.sc.gov.br>
- As informações nutricionais do referido cardápio estão no setor de alimentação escolar a quem possa interessar.

• LEITE ZERO LACTOSE PARA INTOLERANTES À LACTOSE / LEITE DE SOJA PARA ALÉRGICOS AO LEITE / BISCOITO ZERO AÇÚCAR PARA DIABÉTICOS



PREFEITURA MUNICIPAL DE SAUDADES – SECRETARIA DA EDUCAÇÃO / ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
PROPOSTAS DE CARDÁPIO – JULHO 2021  
**PRÓ-INFÂNCIA AQUARELA (Maiores de 9 meses)**



<b>SEMANA 1</b>	<b>Segunda-feira</b>	<b>Terça-feira</b>	<b>Quarta-feira</b>	<b>Quinta-feira</b>	<b>Sexta-feira</b>
	<b>05/07</b>	<b>06/07</b>	<b>07/07</b>	<b>08/07</b>	<b>09/07</b>
<b>Lanche 1</b> <b>08:00 / 14:00 h</b>	Leite Frutas	Pão de Queijo Frutas	Pão Integral com Requeijão Frutas	Pão Integral com Requeijão Frutas	Leite Frutas
<b>Lanche 2</b> <b>10:15 / 16:00 h</b>	Polenta com Carne Moída Alface Frutas	Sopa de Lentilha com Carne em Cubos e Legumes Frutas	Arroz, Feijão Carioca, Ovo Cozido Repolho Frutas	Sopa de Letrinhas com Legumes e Frango Frutas	Cachorro-Quente com Carne Moída e Cenoura Ralada Frutas
<b>Semana 2</b>	<b>12/07</b>	<b>13/07</b>	<b>14/07</b>	<b>15/07</b>	<b>16/07</b>
<b>Lanche 1</b> <b>08:00 / 14:00 h</b>	Pão Integral com Requeijão Frutas	Leite Frutas	Waffle Integral Frutas	Leite Frutas	Crepioça de Cenoura Frutas
<b>Lanche 2</b> <b>10:15 / 16:00 h</b>	Sopa de Canjiquinha com Frango e Legumes Frutas	Macarrão à Bolonhesa Alface Frutas	Galinhada Repolho e Tomate Frutas	Sopa de Feijão com Legumes e Frango Frutas	Cachorro-Quente com Carne Moída e Cenoura Ralada Frutas
<b>Semana 3</b>	<b>19/07</b>	<b>20/07</b>	<b>21/07</b>	<b>22/07</b>	<b>23/07</b>
<b>Lanche 1</b> <b>08:00 / 14:00 h</b>	Leite Frutas	Pão de queijo Frutas	Pão Integral com Requeijão Frutas	ATIVIDADE PARA PROFESSORES	ATIVIDADE PARA PROFESSORES
<b>Lanche 2</b> <b>10:15 / 16:00 h</b>	Polenta com Carne Moída Alface Frutas	Sopa de Lentilha com Carne em Cubos e Legumes Frutas	Arroz, Feijão Carioca, Ovo Cozido Repolho Frutas	ATIVIDADE PARA PROFESSORES	ATIVIDADE PARA PROFESSORES
<b>Semana 4</b>	<b>26/07</b>	<b>27/07</b>	<b>28/07</b>	<b>29/07</b>	<b>30/07</b>
<b>Lanche 1</b> <b>08:00 / 14:00 h</b>	Pão Integral com Requeijão Frutas	Leite Frutas	Waffle Integral Frutas	Leite Frutas	Crepioça de Cenoura Frutas
<b>Lanche 2</b> <b>10:15 / 16:00 h</b>	Sopa de Canjiquinha com Frango e Legumes Frutas	Macarrão à Bolonhesa Alface Frutas	Galinhada Repolho e Tomate Frutas	Sopa de Feijão com Legumes e Frango Frutas	Cachorro-Quente com Carne Moída e Cenoura Ralada Frutas

- O cardápio é disponibilizado mensalmente no site da prefeitura de Saudades: <https://saudades.sc.gov.br>
- As informações nutricionais do referido cardápio estão no setor de alimentação escolar a quem possa interessar.
- PARA ALÉRGICOS À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA OU INTOLERANTES À LACTOSE: NÃO UTILIZAR O QUEIJO NO PÃO DE QUEIJO / REQUEIJÃO LIGHT: UTILIZAR PÃO PURO OU COM PATÊ DE FRANGO CASEIRO PARA ALÉRGICOS OU INTOLERANTES AO LEITE DE VACA



PREFEITURA MUNICIPAL DE SAUDADES – SECRETARIA DA EDUCAÇÃO / ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
PROPOSTAS DE CARDÁPIO – JULHO 2021  
**PRÓ-INFÂNCIA AQUARELA (6 a 8 meses)**



	<b>Segunda-feira</b>	<b>Terça-feira</b>	<b>Quarta-feira</b>	<b>Quinta-feira</b>	<b>Sexta-feira</b>
<b>SEMANA 1</b>	<b>05/07</b>	<b>06/07</b>	<b>07/07</b>	<b>08/07</b>	<b>09/07</b>
<b>Lanche 1</b> 07:30 / 13:30 h	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
<b>Lanche 2</b> 08:15 / 14:15 h	Papa de Fruta	Papa de Fruta com Aveia	Papa de Fruta	Papa de Fruta com Aveia	Papa de Fruta
<b>Almoço / Jantar</b> 10:15 / 16:00 h	Polenta com Carne Moída Cenoura  Frutas	Sopa de Lentilha com Carne em Cubos e Legumes  Frutas	Arroz, Feijão Carioca, Ovo Cozido  Beterraba  Frutas	Sopa de Letrinhas com Legumes e Frango  Frutas	Cachorro-Quente com Carne Moída e Cenoura Ralada  Frutas
<b>SEMANA 2</b>	<b>12/07</b>	<b>13/07</b>	<b>14/07</b>	<b>15/07</b>	<b>16/07</b>
<b>Lanche 1</b> 07:30 / 13:30 h	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
<b>Lanche 2</b> 08:15 / 14:15 h	Papa de Fruta	Papa de Fruta com Aveia	Papa de Fruta	Papa de Fruta com Aveia	Papa de Fruta
<b>Almoço / Jantar</b> 10:15 / 16:00 h	Sopa de Canjiquinha com Frango e Legumes  Frutas	Purê de Abóbora com Carne Moída  Frutas	Galinhada Beterraba  Frutas	Sopa de Feijão com Legumes e Frango  Frutas	Cachorro-Quente com Carne Moída e Cenoura Ralada  Frutas
<b>SEMANA 3</b>	<b>19/07</b>	<b>20/07</b>	<b>21/07</b>	<b>22/07</b>	<b>23/07</b>
<b>Lanche 1</b> 07:30 / 13:30 h	Leite	Leite	Leite	ATIVIDADE PARA PROFESSORES	ATIVIDADE PARA PROFESSORES
<b>Lanche 2</b> 08:15 / 14:15 h	Papa de Fruta	Papa de Fruta com Aveia	Papa de Fruta	ATIVIDADE PARA PROFESSORES	ATIVIDADE PARA PROFESSORES
<b>Almoço / Jantar</b> 10:15 / 16:00 h	Polenta com Carne Moída Cenoura  Frutas	Sopa de Lentilha com Carne em Cubos e Legumes  Frutas	Arroz, Feijão Carioca, Ovo Cozido  Beterraba  Frutas	ATIVIDADE PARA PROFESSORES	ATIVIDADE PARA PROFESSORES
<b>SEMANA 4</b>	<b>26/07</b>	<b>27/07</b>	<b>28/07</b>	<b>29/07</b>	<b>30/07</b>
<b>Lanche 1</b> 07:30 / 13:30 h	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
<b>Lanche 2</b> 08:15 / 14:15 h	Papa de Fruta	Papa de Fruta com Aveia	Papa de Fruta	Papa de Fruta com Aveia	Papa de Fruta
<b>Almoço / Jantar</b> 10:15 / 16:00 h	Sopa de Canjiquinha com Frango e Legumes  Frutas	Purê de Abóbora com Carne Moída  Frutas	Galinhada Beterraba  Frutas	Sopa de Feijão com Legumes e Frango  Frutas	Cachorro-Quente com Carne Moída e Cenoura Ralada  Frutas

- O cardápio é disponibilizado mensalmente no site da prefeitura de Saudades: <https://saudades.sc.gov.br>
- As informações nutricionais do referido cardápio estão no setor de alimentação escolar a quem possa interessar.
- CONSISTÊNCIA DO ARROZ, FEIJÃO E CARNES: AMASSADOS, PATOSOS. PODE SER UM POUCO MAIS MOLHADO, MAS NÃO LIQUIDIFICAR.



PREFEITURA MUNICIPAL DE SAUDADES – SECRETARIA DA EDUCAÇÃO / ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
PROPOSTA DE CARDÁPIO – JULHO 2021  
**CEI CRIANÇA FELIZ**



SEMANA 1	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	05/07	06/07	07/07	08/07	09/07
<b>Lanche 1</b> 08:00 / 14:00 h	Biscoito de Batata Doce Leite com Cacau em Pó	Fruta Ventilha de Vegetais Chá	Pão Integral com Requeijão Leite com Cacau em Pó	Fruta Biscoito de Açafraão Chá	Ventilha de Queijo Leite com Cacau em Pó
<b>Almoço / Jantar</b> 10:30 / 16:00 h	Sopa de Canjiquinha com Legumes e Frango  Fruta	Macarrão à Bolonhesa  Beterraba	Cachorro-Quente com Carne Moída e Cenoura Ralada  Fruta	Arroz, Lentilha, Omelete com Legumes	Sopa de Legumes com Massa e Carne em Cubos  Milho Verde  Fruta
SEMANA 2	12/07	13/07	14/07	15/07	16/07
<b>Lanche 1</b> 08:00 / 14:00 h	Biscoito de Blueberry Leite com Cacau em Pó	Fruta Ventilha de Queijo Chá	Pão Integral com Requeijão Leite com Cacau em Pó	Fruta Pão de Queijo Chá	Pão Integral com Requeijão Leite com Cacau em Pó
<b>Almoço / Jantar</b> 10:30 / 16:00 h	Sopa de Letrinhas com Massa e Frango  Fruta	Arroz, Carne Suína com Molho  Repolho/Tomate	Polenta com Carne Moída  Rúcula e Cenoura  Fruta	Sopa de Feijão com frango e Legumes	Galinhão (Pão de Cachorro Quente com Molho de Frango e Cenoura)  Fruta
SEMANA 3	19/07	20/07	21/07	22/07	23/07
<b>Lanche 1</b> 08:00 / 14:00 h	Biscoito de Batata Doce Leite com Cacau em Pó	Fruta Ventilha de Vegetais Chá	Pão Integral com Requeijão Leite com Cacau em Pó	ATIVIDADE PARA PROFESSORES	ATIVIDADE PARA PROFESSORES
<b>Almoço / Jantar</b> 10:30 / 16:00 h	Sopa de Canjiquinha com Legumes e Frango  Fruta	Macarrão à Bolonhesa  Beterraba	Cachorro-Quente com Carne Moída e Cenoura Ralada  Fruta	ATIVIDADE PARA PROFESSORES	ATIVIDADE PARA PROFESSORES
SEMANA 4	26/07	27/07	28/07	29/07	30/07
<b>Lanche 1</b> 08:00 / 14:00 h	Biscoito de Blueberry Leite com Cacau em Pó	Fruta Ventilha de Queijo Chá	Pão Integral com Requeijão Leite com Cacau em Pó	Fruta Pão de Queijo Chá	Pão Integral com Requeijão Leite com Cacau em Pó
<b>Almoço / Jantar</b> 10:30 / 16:00 h	Sopa de Letrinhas com Massa e Frango  Fruta	Arroz, Carne Suína com Molho  Repolho/Tomate	Polenta com Carne Moída  Rúcula e Cenoura  Fruta	Sopa de Feijão com frango e Legumes	Galinhão (Pão de Cachorro Quente com Molho de Frango e Cenoura)  Fruta



O cardápio é disponibilizado mensalmente no site da prefeitura de Saudades: <https://saudades.sc.gov.br>

As informações nutricionais do referido cardápio estão no setor de alimentação escolar a quem possa interessar.

LEITE DE SOJA PARA ALÉRGICOS À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA / LEITE ZERO LACTOSE PARA INTOLERANTES À LACTOSE / BISCOITO SEM LEITE PARA ALÉRGICOS OU INTOLERANTES AO LEITE DE VACA.