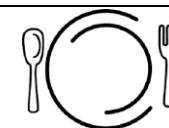




PREFEITURA MUNICIPAL DE SAUDADES – SECRETARIA DA EDUCAÇÃO / ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
PROPOSTAS DE CARDÁPIO – SETEMBRO 2021

EMEF



Semana 1	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	06/09	07/09	08/09	09/09	10/09
Lanche 8:45h / 15h	Leite com Chocolate Biscoito Doce	FERIADO	Polenta com Carne Moida Alface/Tomate	Arroz, Feijão, Omelete com Legumes Fruta	Bolo de Laranja Suco de Uva
Semana 2	13/09	14/09	15/09	16/09	17/09
Lanche 8:45h / 15h	Leite com Chocolate Biscoito Doce	Carreiroiro Repolho/Cenoura	Polenta com Carne Moida Alface/Tomate	Arroz, Feijão, Omelete com Legumes Fruta	Bolo de Laranja Suco de Uva
Semana 3	20/09	21/09	22/09	23/09	24/09
Lanche 8:45h / 15h	Iogurte Biscoito Água e Sal	Sopa de Legumes com Massa e Frango Fruta	Macarrão à Bolonhesa Rúcula e Pepino	Arroz, Feijão Carioca, Carne Suína Beterraba Fruta	Cachorro Quente com Carne Moida Suco de Fruta
Semana 4	27/09	28/09	29/09	30/09	01/10
Lanche 8:45h / 15h	Leite com Café Biscoito Integral	Sopa de Canjiquinha com Legumes e Frango Fruta	Galinhada Rúcula e Pepino	Arroz, Lentilha, Peixe Beterraba Fruta	Sanduíche Natural (pão integral, queijo, mortadela de frango e alface) Suco de 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 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 – SETEMBRO 2021
CEI CANTINHO ALEGRE / CEI TRENZINHO ALEGRE



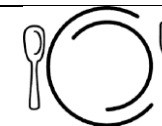
SEMANA 1	Segunda-feira 06/09	Terça-feira 07/09	Quarta-feira 08/09	Quinta-feira 09/09	Sexta-feira 10/09
Lanche 1 08:00	Ventilha Mix de Vegetais Leite com Cacau em Pó	FERIADO	Ventilha de Queijo Leite com Cacau em Pó	Fruta Pão Integral com Requeijão Chá	Fruta Biscoito de Amendoim Chá
Jantar 16:00h	Sopa de Lentilha com Massa e Frango Fruta	FERIADO	Polenta com Carne Moída Repolho e Tomate Fruta	Arroz, Feijão, Omelete com Legumes	Cachorro-Quente com Carne Moída e Cenoura Ralada Suco de Uva
SEMANA 2	13/09	14/09	15/09	16/09	17/09
Lanche 1 08:00 / 14:00 h	Ventilha Mix de Vegetais Leite com Cacau em Pó	Biscoito de Blueberry Chá	Ventilha de Queijo Leite com Cacau em Pó	Pão Integral com Requeijão Chá	Biscoito de Amendoim Chá
Almoço 10:15h trezinho 10:30h cantinho	Sopa de Feijão com Massa e Frango	Carreteiro Alface e Tomate	Polenta com Carne Moída Cenoura	Arroz, Feijão, Omelete com Legumes	Sopa de Canjiquinha com Frango e Legumes
Lanche 2 14:00h	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
Lanche 3 16:00h ambas	Bolo Integral de Banana e Canela (sem açúcar)	Pão Integral com Requeijão Leite com Cacau em Pó	Pão de Queijo Suco de Laranja e Mamão	Ventilha Mix de Vegetais Gelatina com Suco Integral de Uva	Cachorro-Quente com Carne Moída e Cenoura Ralada
SEMANA 3	20/09	21/09	22/09	23/09	24/09
Lanche 1 08:00 / 14:00 h	Biscoito de Batata Doce Leite com Cacau em Pó	Biscoito de Açafrão Chá	Ventilha Mix de Vegetais Leite com Cacau em Pó	Pão Integral com Requeijão Leite	Fruta Rosquinha de Polvilho Chá
Almoço 10:15 trezinho 10:30 cantinho	Galinhada Repolho e Tomate	Macarrão à Bolonhesa Alface e Beterraba	Arroz, Feijão Carioca, Carne Suína Cenoura	Sopa de Legumes com Massa e Frango	Sopa de Lentilha com Carne em Cubos e Legumes
Lanche 2 14:00h	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
Lanche 3 16:00h	Bolo Salgado de Legumes	Pão Integral com Requeijão Leite com Cacau em Pó	Pão de Queijo Suco de Uva	Bolinho de Arroz e Frango	Galinhão (pão de cachorro- quente com frango)
SEMANA 4	27/09	28/09	29/09	30/09	01/10
Lanche 1 08:00	Ventilha Mix de Vegetais Leite com Cacau em Pó	Biscoito de Blueberry Chá	Ventilha de Queijo Leite com Cacau em Pó	Pão Integral com Requeijão Chá	Biscoito de Amendoim Chá
Almoço 10:15h	Sopa de Feijão com Massa e Frango	Carreteiro Alface e Tomate	Polenta com Carne Moída Cenoura	Arroz, Feijão, Omelete com Legumes	Sopa de Canjiquinha com Frango e Legumes

Lanche 2 14:00h	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
Lanche 3 16:00h	Bolo Integral de Banana e Canela (sem açúcar)	Pão Integral com Requeijão Leite com Cacau em Pó	Pão de Queijo Suco de Laranja e Mamão	Ventilha Mix de Vegetais Gelatina com Suco Integral de Uva	Cachorro-Quente com Carne Moída e Cenoura Ralada

- 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 – SETEMBRO 2021
CEI PEQUENO PRÍNCIPE



	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Semana 1	06/09	07/09	08/09	09/09	10/09
Lanche 8:45h / 15h	Leite com Chocolate Biscoito Doce	FERIADO	Polenta com Carne Moída Repolho e Tomate Fruta	Arroz, Feijão, Omelete com Legumes Fruta	Bolo de Laranja Suco de Uva
Semana 2	13/09	14/09	15/09	16/09	17/09
Lanche 8:45h / 15h	Leite com Chocolate Biscoito Doce	Carreteiro Alface e Tomate Fruta	Polenta com Carne Moída Cenoura	Arroz, Feijão, Omelete com Legumes Fruta	Bolo de Laranja Suco de Uva
Semana 3	20/09	21/09	22/09	23/09	24/09
Lanche 8:45h / 15h	Iogurte Biscoito Água e Sal	Macarrão à Bolonhesa Alface e Beterraba Fruta	Arroz, Feijão Carioca, Carne Suína Cenoura	Sopa de Legumes com Massa e Frango Fruta	Cachorro Quente com Carne Moída Suco de Fruta
Semana 4	27/09	28/09	29/09	30/09	01/10
Lanche 8:45h / 15h	Leite com Café Biscoito Integral	Sopa de Canjiquinha com Legumes e Frango Fruta	Galinhada Rúcula e Pepino	Arroz, Lentilha, Peixe Beterraba Fruta	Sanduíche Natural (pão integral, queijo, mortadela de frango e alface) Suco de 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 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 – SETEMBRO 2021
PRÓ-INFÂNCIA AQUARELA (Maiores de 9 meses)



SEMANA 1	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	06/09	07/09	08/09	09/09	10/09
Lanche 1 08:00 / 14:00 h	Leite Crepioça de Cenoura Frutas	FERIADO	Waffle de Banana Frutas	Pão Integral com Requeijão Frutas	Leite Frutas
Lanche 2 10:15 / 16:00 h	Polenta com Carne Moída Cenoura Frutas	FERIADO	Sopa de Lentilha com Frango e Legumes	Carreteiro com Carne em Cubos Beterraba e Tomate	Galinhão (pão de cachorro quente com molho de frango e cenoura ralada)
Semana 2	13/09	14/09	15/09	16/09	17/09
Lanche 1 08:00	Leite Frutas	Waffle de Beteraba Frutas	Pão de Queijo Frutas	Pão Integral com Requeijão Frutas	Leite Frutas
Almoço 10:15h	Sopa de Canjiquinha com Frango e Legumes	Arroz, Feijão Carioca, Peixe Assado Alface e Tomate	Galinhada Abóbora	Polenta com Carne Moída Cenoura	Sopa de Feijão com Frango e Legumes
Lanche 2 14:00h	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
Lanche 3 16:00 h	Bolo Salgado de Legumes	Pão Integral com Requeijão Leite	Sopa de Legumes com Massa e Frango	Bolinho de Arroz e Carne em Cubos	Cachorro-Quente com Carne Moída e Cenoura Ralada
Semana 3	20/09	21/09	22/09	23/09	24/09
Lanche 1 08:00h	Leite Frutas	Crepioça de Cenoura Frutas	Pão de Queijo Frutas	Pão Integral com Requeijão Frutas	Leite Frutas
Almoço 10:15h	Polenta com Carne Moída Cenoura	Sopa de Legumes com Massa e Frango	Sopa de Lentilha com Carne em Cubos e Legumes	Carreteiro com Carne em Cubos Abóbora	Arroz, Feijão Carioca, Ovo Mexido Beterraba
Lanche 2 14:00h	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
Lanche 3 16:00h	Bolo de Banana (sem açúcar)	Pão Integral com Requeijão Leite	Sopa de Canjiquinha com Legumes e Frango	Waffle de Beterraba	Galinhão (pão de cachorro quente com molho de frango e cenoura ralada)
Semana 4	27/09	28/09	29/09	30/09	01/10
Lanche 1 08:00	Leite Crepioça Tradicional	Waffle de Integral de Banana Frutas	Pão de Queijo Frutas	Pão Integral com Requeijão Frutas	Leite Frutas
Almoço 10:15h	Sopa de Canjiquinha com Frango e Legumes	Arroz, Feijão Carioca, Peixe Assado Alface e Tomate	Galinhada Abóbora	Polenta com Carne Moída Cenoura	Sopa de Feijão com Frango e Legumes
Lanche 2 14:00h	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
Lanche 3 16:00 h	Bolo Salgado de Legumes	Pão Integral com Requeijão Leite	Sopa de Legumes com Massa e Frango	Bolinho de Arroz e Carne em Cubos	Cachorro-Quente com Carne Moída e Cenoura Ralada

- 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 – SETEMBRO 2021
PRÓ-INFÂNCIA AQUARELA (6 a 8 meses)



	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
SEMANA 1	06/09	07/09	08/09	09/09	10/09
Lanche 1 07:30 / 13:30 h	Papa de Fruta	FERIADO	Papa de Fruta	Papa de Fruta	Papa de Fruta
Lanche 2 08:15 / 14:15 h	Leite	FERIADO	Leite	Leite	Leite
Almoço / Jantar 10:15 / 16:00 h	Polenta com Carne Moída Cenoura	FERIADO	Sopa de Lentilha com Frango e Legumes	Carreteiro com Carne em Cubos Beterraba	Sopa de Legumes com Massa e Frango
SEMANA 2	13/09	14/09	15/09	16/09	17/09
Desjejum 07:30h	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
Lanche 08:15h	Papa de Fruta	Papa de Fruta com Aveia	Papa de Fruta	Papa de Fruta com Aveia	Papa de Fruta
Almoço 10:15h	Sopa de Canjiquinha com Frango e Legumes	Arroz, Feijão Carioca, Peixe Assado Beterraba	Galinhada Abóbora	Polenta com Carne Moída Cenoura	Sopa de Feijão com Frango e Legumes
Lanche 1 13:30h	Papa de Fruta	Papa de Fruta	Papa de Fruta	Papa de Fruta	Papa de Fruta
Lanche 2 14:15h	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
Lanche 3 16:00h	Purê de Cenoura e Batata com Carne Moída	Mingau de Aveia	Sopa de Lentilha com Massa e Frango	Creme de Abóbora e Espinafre com Carne em Cubos	Creme de Mandioca e Beterraba com Carne Moída
SEMANA 3	20/09	21/09	22/09	23/09	24/09
Desjejum 07:30h	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
Lanche 08:15h	Papa de Fruta	Papa de Fruta com Aveia	Papa de Fruta	Papa de Fruta com Aveia	Papa de Fruta
Almoço 10:15h	Polenta com Carne Moída Cenoura	Sopa de Legumes com Massa e Frango	Sopa de Lentilha com Carne em Cubos e Legumes	Carreteiro com Carne em Cubos Abóbora	Arroz, Feijão Carioca, Ovo Mexido Beterraba
Lanche 1 13:30h	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
Lanche 2 14:15h	Papa de Fruta	Papa de Fruta	Papa de Fruta	Papa de Fruta	Papa de Fruta
Lanche 3 16:00h	Sopa de Feijão com Legumes e Frango	Mingau de Aveia	Sopa de Canjiquinha com Legumes e Frango	Creme de Mandioca e Beterraba com Carne Moída	Polenta com Molho de Frango Cenoura
SEMANA 4	27/09	28/09	29/09	30/09	01/10
Lanche 1 07:30 / 13:30 h	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
Lanche 2 08:15 / 14:15 h	Papa de Fruta	Papa de Fruta com Aveia	Papa de Fruta	Papa de Fruta com Aveia	Papa de Fruta
Almoço / Jantar	Sopa de Canjiquinha com	Arroz, Feijão Carioca,	Galinhada	Polenta com Carne Moída	Sopa de Feijão com Frango

10:15 / 16:00 h	Frango e Legumes	Peixe Assado Beterraba	Abóbora	Cenoura	e Legumes
	Papa de Fruta	Papa de Fruta	Papa de Fruta	Papa de Fruta	Papa de Fruta
	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
	Purê de Cenoura e Batata com Carne Moída	Mingau de Aveia	Sopa de Lentilha com Massa e Frango	Creme de Abóbora e Espinafre com Carne em Cubos	Creme de Mandioca e Beterraba com Carne Moída

- 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.**



CEI CRIANÇA FELIZ

SEMANA 1	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	06/09	07/09	08/09	09/09	10/09
Lanche 1 08:00 / 14:00 h	Ventilha Mix de Vegetais Leite com Cacau em Pó	FERIADO	Ventilha de Queijo Leite com Cacau em Pó	Fruta Pão Integral com Requeijão Chá	Fruta Biscoito de Amendoim Chá
Almoço / Jantar 10:30 / 16:00 h	Sopa de Lentilha com Massa e Frango Fruta	FERIADO	Polenta com Carne Moída Alface/Tomate Fruta	Arroz, Feijão Carioca, Omelete com Legumes	Cachorro-Quente com Carne Moída e Cenoura Ralada Suco de Uva
SEMANA 2	13/09	14/09	15/09	16/09	17/09
Lanche 1 08:00 h	Ventilha Mix de Vegetais Leite com Cacau em Pó	Biscoito de Blueberry Chá	Pão Integral com Requeijão Leite com Cacau em Pó	Pão Integral com Requeijão Chá	Biscoito de Amendoim Chá
Almoço 10:30h	Sopa de Feijão com Massa e Frango	Polenta com Carne Moída Cenoura e Tomate	Arroz, Feijão, Omelete com Legumes	Carreteiro Repolho e Cenoura	Sopa de Canjiquinha com Frango e Legumes
Lanche 2 14:00h	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
Lanche 3 16:00h	Bolo de Banana e Canela (sem açúcar)	Ventilha de Queijo Leite com Cacau em Pó	Chips de Maçã	Pão de Queijo Suco de Abacaxi	Cachorro-Quente com Carne Moída e Cenoura Ralada Suco de Uva
SEMANA 3	20/09	21/09	22/09	23/09	24/09
Lanche 1 08:00h	Biscoito de Batata Doce Leite com Cacau em Pó	Biscoito de Açafrão Chá	Pão Integral com Requeijão Leite com Cacau em Pó	Pão de Queijo Suco de Abacaxi	Fruta Rosquinha de Polvilho Chá
Almoço 10:30h	Galinhada Repolho e Tomate	Arroz, Feijão Carioca, Carne Suína Beterraba	Macarrão à Bolonhesa Rúcula e Pepino	Sopa de Legumes com Massa e Frango	Sopa de Lentilha com Carne em Cubos e Legumes
Lanche 2 14:00h	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
Lanche 3 16:00h	Bolo Salgado de Legumes	Ventilha Mix de Vegetais Leite com Cacau em Pó	Bolinho de Arroz e Frango	Pão de Queijo Suco de Abacaxi	Galinhão (pão de cachorro-quente com frango)
SEMANA 4	27/09	28/09	29/09	30/09	01/10
Lanche 1 08:00h	Ventilha Mix de Vegetais Leite com Cacau em Pó	Biscoito de Blueberry Chá	Pão Integral com Requeijão Leite com Cacau em Pó	Pão Integral com Requeijão Chá	Biscoito de Amendoim Chá
Almoço 10:30h	Sopa de Feijão com Massa e Frango	Polenta com Carne Moída Cenoura e Tomate	Arroz, Feijão, Omelete com Legumes	Carreteiro Repolho e Cenoura	Sopa de Canjiquinha com Frango e Legumes
Lanche 2 14:00h	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas

Lanche 3 16:00h	Bolo de Banana e Canela (sem açúcar)	Ventilha de Queijo Leite com Cacau em Pó	Chips de Maçã	Pão de Queijo Suco de Abacaxi	Cachorro-Quente com Carne Moída e Cenoura Ralada Suco de Uva
----------------------------	---	---	---------------	----------------------------------	---

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.