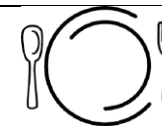




PREFEITURA MUNICIPAL DE SAUDADES – SECRETARIA DA EDUCAÇÃO / ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
PROPOSTAS DE CARDÁPIO – NOVEMBRO/ 2019

EMEF



Semana 1	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	04/11	05/11	06/11	07/11	08/11
Lanche 8:45h / 15h	Biscoito Maria Leite com Chocolate	Macarrão à Bolonhesa Pepino/Cenoura	Fruta Iogurte de Sabor	Carreteiro com Carne em Cubos, Mandioca Repolho/Tomate	Bolo de Laranja Suco de Uva
Semana 2	11/11	12/11	13/11	14/11	15/11
Lanche 8:45h / 15h	Biscoito de Gergelim Leite com Café	Polenta com Carne Moída Alface/Cenoura	Salada de Frutas	Arroz, Feijão, Frango ao Molho Tomate/Beterraba	FERIADO
Semana 3	18/11	19/11	20/11	21/11	22/11
Lanche 8:45h / 15h	Biscoito Salgado Chocolate Quente	Arroz, Lentilha, Peixe Refogado Repolho/Tomate	Fruta Iogurte de Sabor	Carreteiro com Carne Moída, Mandioca Alface/Cenoura	Pão Integral com Melado Suco de Abacaxi
Semana 4	25/11	26/11	27/11	28/11	29/11
Lanche 8:45h / 15h	Biscoito de Leite Leite com Café	Arroz, Feijão Carioca, Omelete com Legumes	Fruta Iogurte de Sabor	Macarrão Integral com Carne em Cubos ao Molho Pepino/Beterraba	Galinhão (pão de cachorro quente com molho de frango)

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



SEMANA 1	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	04/11	05/11	06/11	07/11	08/11
Desjejum 08:00h	Biscoito Maria Leite com Café	Biscoito de Gergelim Leite com Chocolate	Biscoito de Leite Leite com Chocolate	Pão Integral com Geleia Leite com Café	Pão Integral com Melado Leite com Café
Almoço 10:45h	Carreteiro com Carne em Cubos, Mandioca Alface/Tomate	Sopa de Canjiquinha com Legumes e Frango	Polenta com Carne Moída Repolho/Cenoura	Arroz, Lentilha, Carne Moída Beterraba	Sopa de Letrinhas com Legumes e Frango
Lanche 1 14:00h	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
Lanche 2 16:00h	Cereal com Leite	Bolacha Caseira	Pão Integral com Melado Iogurte de Sabor	Gelatina Biscoito Salgado	Cachorro Quente com Carne Moída Suco de Abacaxi
SEMANA 2	11/11	12/11	13/11	14/11	15/11
Desjejum 08:00h	Biscoito de Leite Leite com Chocolate	Biscoito de Gergelim Leite com Café	Biscoito Maria Leite com Chocolate	Pão Integral com Melado Leite com Café	FERIADO
Almoço 10:45h	Macarrão Integral à Bolonhesa Repolho/Tomate	Arroz, Feijão Carioca, Peixe Refogado Cenoura	Galinhada Pepino/Beterraba	Sopa de Lentilha com Legumes e Frango	FERIADO
Lanche 1 14:00h	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	FERIADO
Lanche 2 16:00h	Sagu com Suco de Uva Biscoito Salgado	Bolacha Caseira Suco de Morango	Pão Integral com Geleia Iogurte de Sabor	Cachorro Quente com Carne Moída Suco de Laranja	FERIADO
SEMANA 3	18/11	19/11	20/11	21/11	22/11
Desjejum 08:00h	Biscoito de Leite Leite com Café	Biscoito Maria Leite com Chocolate	Biscoito Salgado Leite com Café	Pão Integral com Geleia Leite com Chocolate	Pão Integral com Melado Leite com Café
Almoço 10:45h	Carreteiro com Carne em Cubos Cenoura	Sopa de Feijão com Frango e Legumes	Arroz, Lentilha, Ovo Cozido Alface/Tomate	Galinhada Pepino	Polenta com Carne Moída Beterraba
Lanche 1 14:00h	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
Lanche 2 16:00h	Torta de Bolacha Maria	Bolacha Caseira	Sanduíche Natural	Cereal com Leite	Pão Integral com Melado Iogurte de Sabor

SEMANA 4	25/11	26/11	27/11	28/11	29/11
Desjejum 08:00h	Biscoito de Gergelim Leite com Chocolate	Biscoito Maria Leite com Café	Biscoito de Leite Leite com Café	Pão Integral com Melado Leite com Chocolate	Pão Integral com Geleia Leite com Chocolate
Almoço 10:45h	Carreteiro com Carne em Cubos Tomate	Macarrão à Bolonhesa Beterraba	Arroz, Feijão, Omelete com Legumes	Sopa de Legumes com Massa e Frango	Arroz, Feijão Carioca, Peixe Refogado Alface
Lanche 1 14:00h	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
Lanche 2 16:00h	Cereal com Leite	Bolacha Caseira Suco de Abacaxi	Pão Integral com Geleia Iogurte de Sabor	Gelatina Biscoito Salgado	Bolo de Laranja

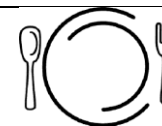
- O cardápio é disponibilizado mensalmente no site da prefeitura de Saudades: <https://saudades.sc.gov.br>



SEMANA 1	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	04/11	05/11	06/11	07/11	08/11
Desjejum 08:00h	Biscoito Maria Leite com Café	Biscoito de Gergelim Leite com Chocolate	Biscoito de Leite Leite com Chocolate	Pão Integral com Geleia Leite com Café	Pão Integral com Melado Leite com Café
Almoço 10:45h	Carreteiro com Carne em Cubos, Mandioca Alface/Tomate	Sopa de Canjiquinha com Legumes e Frango	Polenta com Carne Moída Repolho/Cenoura	Arroz, Lentilha, Carne Moída Beterraba	Sopa de Letrinhas com Legumes e Frango
Lanche 1 14:00h	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
Lanche 2 16:00h	Bolo Integral de Banana	Bolacha Caseira	Pão Integral com Melado Iogurte de Sabor	Gelatina Biscoito Salgado	Cachorro Quente com Carne Moída Suco de Abacaxi
SEMANA 2	11/11	12/11	13/11	14/11	15/11
Desjejum 08:00h	Biscoito de Leite Leite com Chocolate	Biscoito de Gergelim Leite com Café	Biscoito Maria Leite com Chocolate	Pão Integral com Melado Leite com Café	FERIADO
Almoço 10:45h	Macarrão Integral à Bolonesa Repolho/Tomate	Arroz, Feijão Carioca, Carne em Cubos ao Molho Cenoura	Galinhada Pepino/Beterraba	Sopa de Lentilha com Legumes e Frango	FERIADO
Lanche 1 14:00h	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	FERIADO
Lanche 2 16:00h	Sagu com Suco de Uva Biscoito Salgado	Cachorro Quente com Carne Moída Suco de Morango	Pão Integral com Geleia Iogurte de Sabor	Bolacha Caseira Suco de Laranja	FERIADO
SEMANA 3	18/11	19/11	20/11	21/11	22/11
Desjejum 08:00h	Biscoito de Leite Leite com Café	Biscoito Maria Leite com Chocolate	Biscoito Salgado Leite com Café	Pão Integral com Geleia Leite com Chocolate	Pão Integral com Melado Leite com Café
Almoço 10:45h	Carreteiro com Carne em Cubos Tomate	Sopa de Feijão com Frango e Legumes	Arroz, Lentilha, Ovo Cozido Alface/Tomate	Arroz, Feijão Carioca, Peixe Refogado Cenoura	Polenta com Carne Moída Beterraba
Lanche 1 14:00h	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
Lanche 2 16:00h	Torta de Bolacha Maria	Bolacha Caseira	Sanduíche Natural	Bolo de Cenoura	Cachorro Quente com Carne Moída Suco de Uva

SEMANA 4	25/11	26/11	27/11	28/11	29/11
Desjejum 08:00h	Biscoito de Gergelim Leite com Chocolate	Biscoito Maria Leite com Café	Biscoito de Leite Leite com Café	Pão Integral com Melado Leite com Chocolate	Pão Integral com Geleia Leite com Chocolate
Almoço 10:45h	Galinhada Pepino	Arroz, Feijão, Omelete com Legumes	Macarrão à Bolonhesa Beterraba	Arroz, Feijão Carioca, Peixe Refogado Alface	Sopa de Legumes com Massa e Frango
Lanche 1 14:00h	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
Lanche 2 16:00h	Bolo de Laranja	Bolacha Caseira Suco de Morango	Pão Integral com Geleia Iogurte de Sabor	Gelatina Biscoito Salgado	Cachorro Quente com Carne Moída Suco de Abacaxi

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



Semana 1	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	04/11	05/11	06/11	07/11	08/11
Lanche	Biscoito de Gergelim Leite com Café	Macarrão Parafuso à Bolonhesa Beterraba/Repolho	Fruta Iogurte de Sabor	Sopa de Canjiquinha com Legumes e Frango	Bolo de Laranja Suco de Abacaxi
Semana 2	11/11	12/11	13/11	14/11	15/11
Lanche	Pão Integral com Geleia Leite com Chocolate	Sopa de Lentilha com Legumes e Carne em Cubos	Fruta Iogurte de Sabor	Arroz, Feijão Carioca, Peixe Refogado Alface/Cenoura	FERIADO
Semana 3	18/11	19/11	20/11	21/11	22/11
Lanche	Cereal com Leite	Galinhada, Mandioca Pepino/Tomate	Fruta Iogurte de Sabor	Polenta com Carne Moída Repolho/Beterraba	Pão Integral com Melado Suco de Uva
Semana 4	25/11	26/11	27/11	28/11	29/11
Lanche	Biscoito Salgado Iogurte	Sopa de Legumes com Massa, Arroz e Frango	Mix de Frutas	Arroz, Feijão, Omelete com Legumes	Cachorro Quente com Carne Moída

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



SEMANA 1	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	04/11	05/11	06/11	07/11	08/11
Desjejum 08:00h	Leite Biscoito Salgado	Leite Frutas	Leite Pão Integral com Geleia	Leite Frutas	Leite Biscoito Maria
Almoço 10:15h	Carreteiro com Carne em Cubos Alface/Cenoura	Sopa de Feijão com Legumes, Massa e Frango	Polenta com Carne Moída Repolho/Tomate	Sopa de Canjiquinha com Massa, Arroz e Frango	Mandioca, Feijão Carioca, Coxa/Sobrecoxa Beterraba
Lanche 1 14:00h	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
Lanche 2 16:00h	Sopa de Letrinhas com Legumes e Frango	Cachorro Quente com Carne Moída Suco de Uva	Pão de Queijo e Iogurte de Sabor (pros maiores)/Sopa de Legumes com Massa Frango	Bolo Integral de Banana	Sanduíche de Frango e Cenoura
Semana 2	11/11	12/11	13/11	14/11	15/11
Desjejum 08:00h	Leite Frutas	Leite Biscoito de Leite	Leite Frutas	Leite Pão Integral com Melado	FERIADO
Almoço 10:15h	Carreteiro com Carne Moída, Feijão Repolho Cozido	Arroz, Feijão Carioca, Omelete com Legumes	Sopa de Feijão com Legumes, Massa e Peito de Frango	Arroz, Coxa e Sobrecoxa, Lentilha Alface	FERIADO
Lanche 1 14:00h	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	FERIADO
Lanche 2 16:00h	Pão de Queijo (pros maiores)/Mingau e Biscoito Salgado	Sopa de Letrinhas com Legumes e Frango	Creme de Laranja Biscoito Salgado	Carreteiro com Carne em Cubos Pepino/Tomate	FERIADO
Semana 3	18/11	19/11	20/11	21/11	22/11
Desjejum 08:00h	Leite Biscoito Salgado	Leite Frutas	Leite Pão Integral com Geleia	Leite Frutas	Leite Biscoito de Gergelim
Almoço 10:15h	Mandioca, Feijão, Carne em Cubos Alface	Sopa de Lentilha com Massa, Carne em Cubos e Legumes	Polenta com Carne Moída Beterraba	Arroz, Mandioca, Peixe Assado, Feijão Carioca Repolho/Tomate	Sopa de Letrinhas com Legumes e Frango
Lanche 1 14:00h	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Lanche 2 16:00h	Galinhada Alface/Cenoura	Cachorro Quente com Carne Moída Suco de Morango	Sopa de Canjiquinha com Frango e Legumes	Sanduíche de Frango e Beterraba	Bolacha Caseira
SEMANA 4	25/11	26/11	27/11	28/11	29/11
Desjejum 08:00h	Leite Frutas	Leite Biscoito Maria	Leite Frutas	Leite Pão Integral com Melado	Leite Frutas
Almoço 10:15h	Sopa de Canjiquinha com Frango e Legumes	Arroz, Omelete com Legumes, Feijão Carioca	Arroz, Carne Moída, Lentilha Beterraba	Carreteiro com Carne em Cubos, Mandioca Repolho	Polenta com Carne Moída Beterraba

Lanche 1 14:00h	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
Lanche 2 16:00h	Pão de Queijo (pros maiores)/Mingau e Biscoito Maria	Cachorro Quente com Carne Moida Suco de Abacaxi	Sopa de Legumes com Massa e Frango	Pão Integral com Geleia	Bolacha Caseira

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



SEMANA 1	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	04/11	05/11	06/11	07/11	08/11
Desjejum 07:30h	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
Lanche 08:30h	Papa de Fruta com Farinha Láctea	Papa de Fruta com Aveia	Papa de Fruta com Farinha Láctea	Papa de Fruta com Aveia	Papa de Fruta com Farinha Láctea
Almoço 10:15h	Papa de Arroz e Carne em Cubos Cenoura Cozida	Sopa de Feijão com Legumes, Massa e Frango	Polenta com Carne Moída Repolho Cozido	Sopa de Canjiquinha com Massa, Arroz e Frango	Papa de Arroz, Feijão Carioca e Coxa/Sobrecoxa Beterraba
Lanche 1 13:30h	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
Lanche 2 14:15h	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Lanche 3 16:00h	Sopa de Letrinhas com Legumes e Frango	Mingau	Sopa de Legumes com Massa Frango	Creme de Beterraba e Couve com Carne Moída	Purê de Batata e Cenoura com Carne Moída
Semana 2	11/11	12/11	13/11	14/11	15/11
Desjejum 07:30h	Leite	Leite	Leite	Leite	FERIADO
Lanche 08:45h	Papa de Fruta com Farinha Láctea	Papa de Fruta com Aveia	Papa de Fruta com Farinha Láctea	Papa de Fruta com Aveia	FERIADO
Almoço 10:15h	Purê de Abóbora com Carne Moída, Feijão Repolho Cozido	Papa de Arroz e Frango, Feijão Carioca Cenoura Cozida	Sopa de Feijão com Legumes, Massa e Peito de Frango	Papa de Arroz e Carne em Cubos Beterraba Cozida	FERIADO
Lanche 1 13:30h	Leite	Leite	Leite	Leite	FERIADO
Lanche 2 14:15h	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	FERIADO
Lanche 3 16:00h	Mingau	Sopa de Letrinhas com Legumes e Frango	Creme de Laranja	Purê de Batata, Frango ao Molho e Feijão	FERIADO
Semana 3	18/11	19/11	20/11	21/11	22/11
Desjejum 07:30h	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
Lanche 08:30h	Papa de Fruta com Farinha Láctea	Papa de Fruta com Aveia	Papa de Fruta com Farinha Láctea	Papa de Fruta com Aveia	Papa de Fruta com Farinha Láctea
Almoço 10:15h	Papa de Arroz e Frango Cenoura Cozida	Sopa de Lentilha com Massa, Carne em Cubos e Legumes	Polenta com Carne Moída Beterraba	Arroz, Peixe Assado, Feijão Repolho Cozido	Sopa de Letrinhas com Legumes e Frango
Lanche 1 13:30h	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
Lanche 2 14:15h	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

Lanche 3 16:00h	Papa de Arroz, Feijão, Carne em Cubos Repolho Cozido	Mingau	Sopa de Canjiquinha com Frango e Legumes	Sopa de Legumes Com Massa e Frango	Purê de Abóbora com Carne Moída, Feijão Carioca
Semana 4	25/11	26/11	27/11	28/11	29/11
Desjejum 07:30h	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
Lanche 08:30h	Papa de Fruta com Farinha Láctea	Papa de Fruta com Aveia	Papa de Fruta com Farinha Láctea	Papa de Fruta com Aveia	Papa de Fruta com Farinha Láctea
Almoço 10:15h	Sopa de Canjiquinha com Frango e Legumes	Papa de Arroz, Frango e Feijão Carioca Cenoura Cozida	Sopa de Legumes com Massa e Frango	Papa de Arroz e Carne em Cubos Repolho Cozido	Polenta com Carne Moída Beterraba
Lanche 1 13:30h	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
Lanche 2 14:15h	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Lanche 3 16:00h	Mingau	Sopa de Feijão com Frango e Legumes	Purê de Batata com Carne Moída, Lentilha Beterraba	Creme de Laranja	Purê de Abóbora com Carne Moída, Feijão Carioca



SEMANA 1	Segunda-feira 04/11	Terça-feira 05/11	Quarta-feira 06/11	Quinta-feira 07/11	Sexta-feira 08/11
Desjejum 08:00h	Biscoito Maria Leite com Café	Biscoito Salgado Leite com Chocolate	Pão Integral com Melado Leite com Café	Biscoito de Leite Leite com Chocolate	Pão Integral com Geleia Leite com Café
Almoço 10:30h	Galinhada Pepino/Cenoura	Sopa de Lentilha com Carne em Cubos e Legumes	Arroz, Feijão Carioca, Peixe Assado Alface/Tomate	Macarrão à Bolonhesa Beterraba Cozida	Arroz, Feijão, Ovo Cozido Repolho
Lanche 1 14:00h	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
Lanche 2 16:00h	Pão de Queijo Suco de Uva	Bolo Integral de Banana	Cachorro Quente com Carne Moída Suco de Abacaxi	Bolacha Caseira Iogurte de Sabor	Gelatina Biscoito de Gergelim
SEMANA 2	11/11	12/11	13/11	14/11	15/11
Desjejum 08:00h	Biscoito Salgado Leite com Café	Biscoito de Leite Leite com Chocolate	Pão Integral com Geleia Leite com Café	Biscoito Maria Leite com Chocolate	FERIADO
Almoço 10:30h	Carreteiro com Carne em Cubos Repolho/Beterraba	Polenta com Carne Moída Alface/Cenoura	Arroz, Coxa/Sobrecoxa, Feijão Carioca Pepino/Tomate	Sopa de Letrinhas com Legumes e Frango	FERIADO
Lanche 1 14:00h	Frutas	Frutas	Salada de Frutas	Frutas	FERIADO
Lanche 2 16:00h	Bolo de Cenoura	Pão de Queijo Suco de Laranja	Cachorro Quente com Carne Moída Suco de Morango	Bolacha Caseira Iogurte de Sabor	FERIADO
SEMANA 3	18/11	19/11	20/11	21/11	22/11
Desjejum 08:00h	Biscoito de Gergelim Leite com Chocolate	Biscoito Maria Leite com Café	Pão Integral com Melado Leite com Chocolate	Biscoito Salgado Leite com Café	Pão Integral com Geleia Leite com Chocolate
Almoço 10:30h	Carreteiro com Carne Moída Pepino/Cenoura	Sopa de Legumes com Fmassa e Frango	Purê de Batata com Carne Moída, Feijão Alface	Galinhada com Legumes Repolho/Tomate	Macarrão à Bolonhesa Beterraba Cozida
Lanche 1 14:00h	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
Lanche 2 16:00h	Pão de Queijo Suco de Uva	Bolo de Laranja	Cachorro Quente com Carne Moída Suco de Abacaxi	Bolacha Caseira Iogurte de Sabor	Sagu com Suco de Uva Biscoito Salgado

SEMANA 4	25/11	26/11	27/11	28/11	29/11
Desjejum 08:00h	Biscoito Salgado Leite com Chocolate	Biscoito de Leite Leite com Café	Pão Integral com Melado Leite com Chocolate	Biscoito Maria Leite com Café	Pão Integral com Geleia Leite com Chocolate
Almoço 10:30h	Arroz, Feijão, Coxa/Sobrecoxa Repolho/Cenoura	Polenta com Carne Moída Beterraba Cozida	Carreteiro com Carne em Cubos Alface/Tomate	Sopa de Canjiuinha com Legumes e Frango	Arroz, Lentilha, Ovo Cozido Pepino/Cenoura
Lanche 1 14:00h	Frutas	Frutas	Sorvete Natural de Frutas	Frutas	Frutas
Lanche 2 16:00h	Torta de Bolacha Maria	Pão de Queijo Suco de Morango	Cachorro Quente com Carne Moída Suco de Laranja	Bolacha Caseira Iogurte de Sabor	Cereal com Leite

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