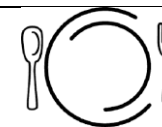




PREFEITURA MUNICIPAL DE SAUDADES – SECRETARIA DA EDUCAÇÃO / ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
PROPOSTAS DE CARDÁPIO – MARÇO 2020

EMEF



Semana 1	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	02/03	03/03	04/03	05/03	06/03
Lanche 8:45h / 15h	Biscoito Salgado Leite com Café	Galinhada Repolho/Beterraba	Salada de Frutas	Macarrão à Bolonesa Alface/Cenoura	Bolacha Caseira Suco de Uva
Semana 2	09/03	10/03	11/03	12/03	13/03
Lanche 8:45h / 15h	Biscoito de Leite Chocolate Quente	Carreteiro com Carne em Cubos Abobrinha/Brócolis	Fruta Iogurte de Sabor	Sopa de Legumes	Cachorro Quente com carne moída
Semana 3	16/03	17/03	18/03	19/03	20/03
Lanche 8:45h / 15h	Biscoito Maria Leite com Café	Polenta com Carne Moída Alface/Cenoura	Salada de Frutas	Arroz, Feijão, Peixe Refogado Tomate/Rúcula	Sanduiche Natural com Pão Francês
Semana 4	23/03	24/03	25/03	26/03	27/03
Lanche 8:45h / 15h	Biscoito de Gergelim Leite com Chocolate	Macarrão Parafuso à Bolonesa Repolho/Tomate	Fruta Iogurte de Sabor	Sopa de Lentilha com Carne em Cubos e Legumes	Torta de Bolacha
Semana 5	30/03	31/03	01/04	02/04	03/04
Lanche 8:45h / 15h	Biscoito de Maizena Leite com Café	Omelete com Legumes	Salada de Frutas	Arroz, Carne Suína em Cubos, Feijão Carioca Chuchu/Tomate	Pão Integral com Geleia Suco de Abacaxi

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



SEMANA 1	Segunda-feira 02/03	Terça-feira 03/03	Quarta-feira 04/03	Quinta-feira 05/03	Sexta-feira 06/03
Desjejum 08:00h	Biscoito Maria Leite com Café	Biscoito de Gergelim Leite com Chocolate	Biscoito de Leite Leite com Café	Biscoito Salgado Leite com Chocolate	Biscoito Maria Leite com Café
Almoço 10:30h	Macarrão Integral à Bolonesa Cenoura	Sopa de Lentilha com Massa e Frango	Arroz, Feijão, Peixe Refogado Alface	Carreteiro com Carne em Cubos Repolho	Polenta com Carne Moída Tomate
Lanche 1 14:00h	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
Lanche 2 16:00h	Bolo de Banana	Bolacha Caseira Suco de Uva	Sagu com Suco de Uva Biscoito Salgado	Pão de Queijo Iogurte de Sabor	Cachorro Quente com Carne Moída
SEMANA 2	09/03	10/03	11/03	12/03	13/03
Desjejum 08:00h	Biscoito de Gergelim Leite com Chocolate	Biscoito de Leite Leite com Café	Pão Integral com Geleia Leite com Chocolate	Pão Integral com Melado Leite com Café	Pão Integral com Geleia Leite com Chocolate
Almoço 10:30h	Arroz, Carne em Cubos, Feijão Carioca	Sopa de Legumes com Massa e Frango	Arroz, Feijão, Ovo Cozido Cenoura	Macarrão à Bolonesa Beterraba	Galinhada Repolho
Lanche 1 14:00h	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
Lanche 2 16:00h	Pão de Queijo Suco de Abacaxi	Torta de Bolacha	Cereal Iogurte de Sabor	Bolo Salgado de Legumes	Sanduíche Natural Suco de Uva
SEMANA 3	16/03	17/03	18/03	19/03	20/03
Desjejum 08:00h	Biscoito de Leite Leite com Café	Biscoito Maria Leite com Chocolate	Pão Integral com Geleia Leite com Café	Pão Integral com Melado Leite com Chocolate	Pão Integral com Geleia Leite com Café
Almoço 10:30h	Sopa de Letrinhas com Legumes e Frango	Carreteiro com Carne em Cubos Repolho	Arroz, Lentilha, Peixe Refogado Abobrinha	Sopa de Feijão com Frango e Legumes	Polenta com Carne Moída Cenoura
Lanche 1 14:00h	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas

Lanche 2 16:00h	Bolo de Cenoura	Bolacha Caseira Suco de Morango	Gelatina Biscoito Salgado	Pão de Queijo Suco de Melão	Cachorro Quente com Carne Moida
SEMANA 4	23/03	24/03	25/03	26/03	27/03
Desjejum 08:00h	Biscoito de Gergelim Leite com Chocolate	Biscoito Salgado Leite com Café	Pão Integral com Geleia Leite com Café	Pão Integral com Melado Leite com Chocolate	Pão Integral com Geleia Leite com Chocolate
Almoço 10:30h	Arroz, Feijão Carioca, Carne Suína em Cubos Alface	Sopa de Canjiquinha com Frango e Legumes	Galinhada Cenoura	Arroz, Feijão, Ovo Cozido Tomate	Macarrão Integral à Bolonhesa Beterraba
Lanche 1 14:00h	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
Lanche 2 16:00h	Bolo de Laranja	Bolacha Caseira Suco de Abacaxi	Sagu com Suco de Uva Biscoito Salgado	Pão de Queijo Suco de Uva	Sanduíche Natural Suco de Melão
SEMANA 5	30/03	31/03	01/04	02/04	03/04
Desjejum 08:00h	Biscoito Maria Leite com Café	Biscoito de Gergelim Leite com Chocolate	Pão Integral com Geleia Leite com Café	Pão Integral com Melado Leite com Chocolate	Pão Integral com Geleia Leite com Chocolate
Almoço 10:30h	Polenta com Carne Moida Cenoura	Arroz, Feijão Carioca, Peixe Refogado Alface	Carreteiro com Carne em Cubos Repolho	Sopa de Letrinhas com Frango e Legumes	Macarrão à Bolonhesa Beterraba
Lanche 1 14:00h	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
Lanche 2 16:00h	Bolo Integral de Banana	Torta de Bolacha Maria	Cereal Iogurte de Sabor	Pão de Queijo Suco de Abacaxi	Cachorro Quente com Carne Moida

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



PREFEITURA MUNICIPAL DE SAUDADES – SECRETARIA DA EDUCAÇÃO / ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
PROPOSTAS DE CARDÁPIO – MARÇO 2020

CEI PEQUENO PRÍNCIPE



	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Semana 1	02/03	03/03	04/03	05/03	06/03
Lanche	Biscoito de Leite Leite com Café	Carreteiro com Carne em Cubos Alface/Cenoura	Salada de Frutas	Sopa de Feijão com Frango e Legumes	Bolacha Caseira Suco de Uva
Semana 2	09/03	10/03	11/03	12/03	13/03
Lanche	Biscoito Salgado Chocolate Quente	Macarrão à Bolonhesa Abobrinha/Brócolis	Fruta Iogurte de Sabor	Omelete com Legumes	Cachorro Quente com carne moída
Semana 3	16/03	17/03	18/03	19/03	20/03
Lanche	Biscoito Maria Leite com Café	Sopa de Letrinhas com Frango e Legumes	Salada de Frutas	Arroz, Feijão, Peixe Refogado Tomate/Rúcula	Sanduíche Natural com Pão Francês
Semana 4	23/03	24/03	25/03	26/03	27/03
Lanche	Biscoito de Gergelim Leite com Chocolate	Galinhada Repolho/Rúcula	Fruta Iogurte de Sabor	Sopa de Lentilha com Carne em Cubos e Legumes	Bolo de Laranja Suco de Melão
Semana 5	30/03	31/03	01/04	02/04	03/04
Lanche	Biscoito de Maizena Leite com Café	Polenta com Carne Moída Alface/Cenoura	Salada de Frutas	Arroz, Carne Suína em Cubos, Feijão Carioca Repolho/Beterraba	Pão Integral com Geleia 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
	02/03	03/03	04/03	05/03	06/03
Desjejum 08:00h	Leite Biscoito Salgado	Leite Frutas	Leite Pão Integral com Geleia	Leite Frutas	Leite Pão Integral com Melado
Almoço 10:15h	Carreteiro com Carne em Cubos Repolho	Polenta com Carne Moída Beterraba	Sopa de Lentilha com Legumes, Massa e Frango	Arroz Omelete com Legumes	Batatinha, Feijão Carioca, Peixe Assado Tomate
Lanche 1 14:00h	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Lanche 2 16:00h	Sopa de Feijão com Legumes e Frango	Bolo de Banana	Pão de Queijo Iogurte de Sabor	Torta de Bolacha Maria	Cachorro Quente com Carne Moída
SEMANA 2	09/03	10/03	11/03	12/03	13/03
Desjejum 08:00h	Leite Biscoito Maria	Leite Frutas	Leite Pão Integral com Melado	Leite Biscoito Maria	Leite Pão Integral com Geleia
Almoço 10:15h	Galinhada Alface	Sopa de Feijão Carioca com Carne em Cubos e Legumes	Macarrão à Bolonhesa Beterraba	Carreteiro com Carne Suína Repolho	Polenta com Carne Moída Cenoura
Lanche 1 14:00h	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
Lanche 2 16:00h	Sopa de Letrinhas com Legumes e Frango	Bolacha Caseira Suco de Uva	Pão de Queijo Suco de Morango	Sopa de Lentilha com Legumes e Carne em Cubos	Cachorro Quente com Carne Moída e Pão Francês
SEMANA 3	16/03	17/03	18/03	19/03	20/03
Desjejum 08:00h	Leite Biscoito de Gergelim	Leite Frutas	Leite Pão Integral com Geleia	Leite Frutas	Leite Pão Integral com Melado
Almoço 10:15h	Carreteiro com Carne em Cubos Alface	Sopa de Lentilha com Massa, Carne em Cubos e Legumes	Polenta com Carne Moída Beterraba	Arroz Omelete de Legumes	Sopa de Letrinhas com Legumes e Frango
Lanche 1 14:00h	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Lanche 2 16:00h	Bolo Salgado de Legumes	Torta de Bolacha Maria	Sopa de Feijão Carioca com Frango e Legumes	Pão de Queijo Iogurte de Sabor	Cachorro Quente com Carne Moída
SEMANA 4	23/03	24/03	25/03	26/03	27/03
Desjejum 08:00h	Leite Biscoito de Leite	Leite Frutas	Leite Pão Integral com Geleia	Leite Frutas	Leite Pão Integral com Melado
Almoço 10:15h	Galinhada Repolho	Sopa de Legumes com Massa e Frango	Arroz Omelete com Legumes	Macarrão à Bolonhesa Cenoura	Polenta com Carne Moída Beterraba
Lanche 1 14:00h	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Lanche 2 16:00h	Bolo de Cenoura	Bolacha Caseira Suco de Abacaxi	Pão de Queijo Suco de Uva	Sopa de Feijão com Legumes e Frango	Cachorro Quente com Carne Moída e Pão Francês

SEMANA 5	30/03	31/03	01/04	02/04	03/04
Desjejum 08:00h	Leite Biscoito Salgado	Leite Frutas	Leite Pão Integral com Geleia	Leite Frutas	Leite Pão Integral com Melado
Almoço 10:15h	Carreteiro com Carne Suína Alface	Sopa de Canjiquinha com Frango e Legumes	Batatinha, Feijão, Peixe Assado Tomate	Polenta com Carne Moída Cenoura	Galinhada Cenoura
Lanche 1 14:00h	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Lanche 2 16:00h	Bolo de Laranja	Torta de Bolacha Maria	Pão de Queijo Iogurte de Sabor	Sopa de Lentilha com Carne em Cubos e 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
	02/03	03/03	04/03	05/03	06/03
Desjejum 07:30h	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
Lanche 08:15h	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	Carreteiro com Carne em Cubos Repolho Cozido	Polenta com Carne Moída Beterraba Cozida	Sopa de Lentilha com Legumes, Massa e Frango	Arroz Ovo Cozido Cenoura Cozida	Purê de Batata, Feijão Carioca, Peixe Assado Beterraba Cozida
Lanche 1 13:30h	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
Lanche 2 14:15h	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Lanche 3 16:00h	Sopa de Feijão com Legumes e Frango	Sopa de Legumes com Massa e Frango	Purê de Abóbora com Carne Moída	Sopa de Feijão Carioca com Massa e Frango	Mingau de Aveia
Semana 2	09/03	10/03	11/03	12/03	13/03
Desjejum 07:30h	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
Lanche 08:15h	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	Galinhada Alface	Sopa de Feijão Carioca com Carne em Cubos e Legumes	Purê de Batata, Carne Moída Beterraba	Carreteiro com Carne Suína Repolho	Polenta com Carne Moída Cenoura
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 de Aveia	Creme de Beterraba e Brócolis com Carne moída	Sopa de Lentilha com Legumes e Carne em Cubos	Creme de Laranja
Semana 3	16/03	17/03	18/03	19/03	20/03
Desjejum 07:30h	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
Lanche 08:15h	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	Carreteiro com Carne em Cubos Alface	Sopa de Lentilha com Massa, Carne em Cubos e Legumes	Polenta com Carne Moída Beterraba	Arroz Ovo Cozido Cenoura Cozida	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	Sopa de Legumes com Massa e Frango	Purê de Abóbora com Carne Moída	Sopa de Feijão Carioca com Frango e Legumes	Creme de Beterraba com Couve	Mingau de Aveia
Semana 4	23/03	24/03	25/03	26/03	27/03
Desjejum 07:30h	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
Lanche 08:15h	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	Galinhada Repolho Cozido	Sopa de Legumes com Massa e Frango	Arroz Ovo Cozido Beterraba Cozida	Purê de Batata com Carne Moída Cenoura Cozida	Polenta com Carne Moída Beterraba Cozida
Lanche 1 13:30h	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
Lanche 2 14:15h	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Lanche 3 16:00h	Sopa de Feijão com Frango e Legumes	Creme de Laranja	Sopa de Lentilha com Carne em Cubos e Legumes	Sopa de Feijão com Legumes e Frango	Mingau de Aveia
Semana 5	30/03	31/03	01/04	02/04	03/04
Desjejum 07:30h	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
Lanche 08:15h	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	Carreteiro com Carne Suína Repolho Cozido	Sopa de Canjiquinha com Frango e Legumes	Purê de Batata, Feijão, Peixe Assado Beterraba Cozida	Polenta com Carne Moída Cenoura Cozida	Galinhada Repolho Cozido
Lanche 1 13:30h	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
Lanche 2 14:15h	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Lanche 3 16:00h	Sopa de Legumes com Massa e Frango	Purê de Abóbora com Carne Moída	Mingau de Aveia	Sopa de Lentilha com Carne em Cubos e Legumes	Sopa de Letrinhas com Massa e Frango



SEMANA 1	Segunda-feira 02/03	Terça-feira 03/03	Quarta-feira 04/03	Quinta-feira 05/03	Sexta-feira 06/03
Desjejum 08:00h	Biscoito Maria Leite com Café	Biscoito de Gergelim Leite com Chocolate	Pão Integral com Geleia Leite com Café	Pão Integral com Melado Leite com Chocolate	Pão Integral com Geleia Leite com Café
Almoço 10:30h	Macarrão Parafuso à Bolonesa Cenoura	Carreteiro com Carne em Cubos Beterraba	Arroz, Feijão Carioca, Peixe Refogado Alface	Sopa de Legumes com Massa e Frango	Polenta com Carne Moída Tomate
Lanche 1 14:00h	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
Lanche 2 16:00h	Bolo de Banana	Sagu com Suco de Uva Biscoito Salgado	Biscoito Salgado Iogurte de Sabor	Pão de Queijo Suco de Uva	Sanduíche Natural Suco de Abacaxi
SEMANA 2	09/03	10/03	11/03	12/03	13/03
Desjejum 08:00h	Biscoito Salgado Leite com Chocolate	Biscoito de Leite Leite com Café	Pão Integral com Melado Leite com Chocolate	Pão Integral com Geleia Leite com Café	Pão Integral com Melado Leite com Chocolate
Almoço 10:30h	Galinhada Cenoura	Polenta com Carne Moída Tomate	Macarrão à Bolonesa Beterraba	Arroz, Feijão, Ovo Cozido Repolho	Sopa de Lentilha com Carne em Cubos e Legumes
Lanche 1 14:00h	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
Lanche 2 16:00h	Bolo de Cenoura	Pão de Queijo Suco de Morango	Bolacha Caseira Suco de Uva	Cereal Iogurte de Sabor	Cachorro Quente com Carne Moída
SEMANA 3	16/03	17/03	18/03	19/03	20/03
Desjejum 08:00h	Biscoito de Gergelim Leite com Café	Biscoito Maria Leite com Chocolate	Pão Integral com Geleia Leite com Café	Pão Integral com Melado Leite com Chocolate	Pão Integral com Geleia Leite com Café
Almoço 10:30h	Sopa de Letrinhas com Legumes e Frango	Carreteiro com Carne Suín em Cubos Repolho	Arroz, Lentilha, Peixe Refogado Alface	Sopa de Feijão com Frango e Legumes	Polenta com Carne Moída Cenoura
Lanche 1 14:00h	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas

Lanche 2 16:00h	Bolo Salgado de Legumes	Torta de Bolacha Maria	Cereal Iogurte de Sabor	Pão de Queijo Suco de Uva	Sanduiche Natural Suco de Melão
SEMANA 4	23/03	24/03	25/03	26/03	27/03
Desjejum 08:00h	Biscoito de Leite Leite com Chocolate	Biscoito Salgado Leite com Café	Pão Integral com Melado Leite com Chocolate	Pão Integral com Geleia Leite com Café	Pão Integral com Melado Leite com Chocolate
Almoço 10:30h	Carreteiro com Carne em Cubos	Sopa de Canjiquinha com Frango e Legumes	Galinhada Cenoura	Arroz, Feijão, Ovo Cozido Beterraba	Sopa de Legumes com Massa e Frango
Lanche 1 14:00h	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
Lanche 2 16:00h	Bolo de Laranja	Pão de Queijo Suco de Abacaxi	Bolacha Caseira Iogurte de Sabor	Cereal Iogurte de Sabor	Cachorro Quente com Carne Moída
SEMANA 5	30/03	31/03	01/04	02/04	03/04
Desjejum 08:00h	Biscoito Maria Leite com Café	Biscoito de Gergelim Leite com Chocolate	Pão Integral com Geleia Leite com Café	Pão Integral com Melado Leite com Chocolate	Pão Integral com Geleia Leite com Café
Almoço 10:30h	Macarrão Parafuso à Bolonesa Cenoura	Carreteiro com Carne em Cubos Beterraba	Arroz, Feijão Carioca, Peixe Refogado Alface	Sopa de Legumes com Massa e Frango	Polenta com Carne Moída Tomate
Lanche 1 14:00h	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
Lanche 2 16:00h	Bolo de Banana	Sagu com Suco de Uva Biscoito Salgado	Biscoito Salgado Iogurte de Sabor	Pão de Queijo Suco de Uva	Sanduiche Natural Suco de Melão

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