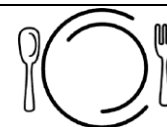




PREFEITURA MUNICIPAL DE SAUDADES – SECRETARIA DA EDUCAÇÃO / ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
PROPOSTAS DE CARDÁPIO – JULHO 2022

EMEF

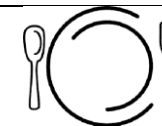


Semana 1	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	04/07	05/07	06/07	07/07	08/07
Lanche 8:45h / 15h	Iogurte de Sabor Biscoito Salgado	Arroz, Feijão Carioca, Peixe Alface	Sopa de Legumes com Massa e Frango Fruta	Macarrão Integral à Bolonhesa Beterraba	Sanduíche (pão francês com mortadela de frango, queijo e tomate) Fruta
Semana 2	11/07	12/07	13/07	14/07	15/07
Lanche 8:45h / 15h	Leite com Café Biscoito Doce	Galinhada Repolho	Sopa de Lentilha com Legumes e Carne em Cubos Fruta	Polenta com Carne Moída Pepino	Pão Integral com Melado Suco de Uva Fruta

- 18/07 a 29/07: 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.
- IOGURTE E LEITE ZERO LACTOSE PARA INTOLERANTES À LACTOSE / LEITE DE SOJA PARA ALÉRGICOS AO LEITE / BISCOITO SEM LEITE PARA ALÉRGICOS E INTOLERANTES AO LEITE / BISCOITO E IOGURTE ZERO AÇÚCAR PARA DIABÉTICOS.



PREFEITURA MUNICIPAL DE SAUDADES – SECRETARIA DA EDUCAÇÃO / ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
PROPOSTAS DE CARDÁPIO – JULHO 2022
CEI PEQUENO PRÍNCIPE



	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Semana 1	04/07	05/07	06/07	07/07	08/07
Lanche 8:45h / 15h	Iogurte de Sabor Biscoito Salgado Fruta	Arroz, Feijão Carioca, Omelete com Legumes	Sopa de Legumes com Massa e Frango	Macarrão à Bolonhesa Beterraba	Sanduiche (pão francês com mortadela de frango, queijo e tomate) Fruta
Semana 2	11/07	12/07	13/07	14/07	15/07
Lanche 8:45h / 15h	Leite com Café Biscoito Doce Fruta	Galinhada Repolho	Sopa de Lentilha com Legumes e Carne em Cubos	Polenta com Carne Moida Pepino	Bolacha Caseira Suco de Uva Fruta

- 18/07 a 29/07: 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.
- IOGURTE E LEITE ZERO LACTOSE PARA INTOLERANTES À LACTOSE / LEITE DE SOJA PARA ALÉRGICOS AO LEITE / BISCOITO SEM LEITE PARA ALÉRGICOS E INTOLERANTES AO LEITE / BISCOITO ZERO AÇÚCAR PARA DIABÉTICOS.



PREFEITURA MUNICIPAL DE SAUDADES – SECRETARIA DA EDUCAÇÃO / ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
PROPOSTAS DE CARDÁPIO – JULHO 2022



CEI CANTINHO ALEGRE

SEMANA 1	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	04/07	05/07	06/07	07/07	08/07
Lanche 1 08:00h	Ventilha Mix de Vegetais Iogurte de Sabor Frutas	Biscoito Doce Leite com Café Frutas	Rosquinha de Polvilho Frutas Chá	Ventilha de Queijo Leite com Café Frutas	Biscoito de Polvilho de Batata Doce Leite com Chocolate Frutas
Almoço 10:30h	Sopa de Canjiquinha com Legumes e Frango	Arroz, Feijão Carioca, Omelete com Legumes	Sopa de Legumes com Massa e Frango	Macarrão à Bolonhesa Beterraba	Arroz, Lentilha, Carne Suína em Cubos Pepino
Lanche 2 14:00h	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
Jantar 16:00h	Pão Francês com Patê de Cenoura (requeijão ou creme de soja, cenoura, temperos)	Bolo de Laranja Suco de Uva	Pão Integral com Requeijão Leite com Chocolate	Bolacha Caseira Suco de Maçã	Sanduíche (pão francês, mortadela de frango, queijo e tomate)
SEMANA 2	11/07	12/07	13/07	14/07	15/07
Lanche 1 08:00h	Ventilha Mix de Vegetais Leite com Chocolate	Biscoito Doce Leite com Café	Rosquinha de Polvilho Leite com Chocolate	Ventilha de Queijo Leite com Café	Biscoito de Polvilho de Batata Doce Leite com Chocolate
Almoço 10:30h	Sopa de Legumes com Massa e Frango Frutas	Galinhada Repolho Frutas	Sopa de Lentilha com Legumes e Carne em Cubos Frutas	Polenta com Carne Moída Pepino Frutas	Arroz, Feijão, Peixe Cenoura Frutas
Lanche 2 14:00h	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
Jantar 16:00h	Pão Francês com Maionese Caseira (ovo cozido, leite, óleo e sal)	Bolo de Cenoura Suco de Uva	Pão Integral com Geleia	Bolacha Caseira Simples Suco de Maçã	Galinhão (pão de cachorro-quente com molho de frango)
SEMANA 3	18/07	19/07	20/07	21/07	22/07
Lanche 1 08:00h	Ventilha Mix de Vegetais Leite com Chocolate Frutas	Biscoito Salgado Leite com Café Frutas	DIA DA FAMÍLIA NA ESCOLA	Ventilha de Queijo Leite com Café Frutas	Biscoito de Polvilho de Batata Doce Leite com Chocolate Frutas
Almoço 10:30h	Sopa de Canjiquinha com Legumes e Frango	Carreteiro com Carne em Cubos Repolho	DIA DA FAMÍLIA NA ESCOLA	Sopa de Legumes com Massa e Frango	Arroz, Feijão Carioca, Ovo Cozido Beterraba

Lanche 2 14:00h	Frutas	Frutas	DIA DA FAMÍLIA NA ESCOLA	Frutas	Frutas
Jantar 16:00h	Pão Francês com Patê de Beterraba (requeijão ou creme de soja, beterraba e temperos)	Bolacha Caseira Leite com Cacau em Pó	DIA DA FAMÍLIA NA ESCOLA	Pão Integral com Requeijão	Cachorro-Quente com Carne Moída e Cenoura
Semana 4	25/07	26/07	27/07	28/07	29/07
Lanche 1 08:00h	Ventilha Mix de Vegetais Leite com Chocolate	Biscoito Doce Leite com Café	Rosquinha de Polvilho Leite com Chocolate	Ventilha de Queijo Leite com Café	Biscoito de Polvilho de Batata Doce Leite com Chocolate
Almoço 10:30h	Sopa de Legumes com Massa e Frango Frutas	Arroz, Feijão Carioca, Carne Suína em Cubos Tomate Frutas	Polenta com Carne Moída Cenoura Frutas	Arroz, Strogonoff de Frango Pepino Frutas	Sopa de Feijão com Legumes e Frango Frutas
Lanche 2 14:00h	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
Jantar 16:00h	Pão Francês com Requeijão Leite com Cacau em Pó	Bolo de Laranja Suco de Uva	Pão Integral com Melado Leite com Cacau em Pó	Bolacha Caseira Simples Suco de Maçã	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.
- IOGURTE E LEITE ZERO LACTOSE PARA INTOLERANTES À LACTOSE / LEITE DE SOJA PARA ALÉRGICOS AO LEITE / BISCOITO SEM LEITE PARA ALÉRGICOS E INTOLERANTES AO LEITE / BISCOITO ZERO AÇÚCAR PARA DIABÉTICOS.



PREFEITURA MUNICIPAL DE SAUDADES – SECRETARIA DA EDUCAÇÃO / ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
PROPOSTAS DE CARDÁPIO – JULHO 2022
CEI TRENZINHO ALEGRE



SEMANA 1	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	04/07	05/07	06/07	07/07	08/07
Lanche 1 08:00h	Ventilha Mix de Vegetais Leite com Cacau em Pó Frutas	Bolacha Caseira Simples Leite com Café Frutas	Rosquinha de Polvilho Chá Frutas	Ventilha de Queijo Leite com Café Frutas	Biscoito de Polvilho de Batata Doce Leite com Cacau em pó Frutas
Almoço 10:15h	Sopa de Canjiquinha com Legumes e Frango	Arroz, Feijão Carioca, Omelete com Legumes	Sopa de Legumes com Massa e Frango	Macarrão à Bolonhesa Beterraba	Arroz, Lentilha, Carne Suína em Cubos Tomate
Lanche 2 14:00h	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
Jantar 16:00h	Pão de Queijo	Bolo de Cenoura Suco de Uva	Pão Integral com Requeijão Leite com Cacau em Pó	Bolacha Caseira Simples Suco de Maçã	Cachorro-Quente com Carne Moída e Cenoura
SEMANA 2	11/07	12/07	13/07	14/07	15/07
Lanche 1 08:00h	Ventilha Mix de Vegetais Leite com Cacau em Pó	Bolacha Caseira Simples Leite com Café	Rosquinha de Polvilho Leite com Cacau em Pó	Ventilha de Queijo Leite com Café	Biscoito de Polvilho de Batata Doce Leite com Cacau em Pó
Almoço 10:15h	Sopa de Legumes com Massa e Frango Frutas	Arroz, Strogonoff de Frango Repolho Frutas	Sopa de Lentilha com Legumes e Carne em Cubos Frutas	Polenta com Carne Moída Pepino Frutas	Arroz, Feijão, Peixe Cenoura Frutas
Lanche 2 14:00h	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
Jantar 16:00h	Pão de Queijo	Bolo de Laranja Suco de Uva	Pão Integral com Requeijão Chá	Bolacha Caseira Simples Suco de Maçã	Galinhão (pão francês com molho de frango e cenoura)
SEMANA 3	18/07	19/07	20/07	21/07	22/07
Lanche 1 08:00h	Ventilha Mix de Vegetais Frutas	Ventilha de Queijo Frutas	DIA DA FAMÍLIA NA ESCOLA	Bolacha Caseira Simples Frutas	Biscoito de Polvilho de Batata Doce Frutas
Almoço 10:15h	Sopa de Lentilha com Legumes e Carne em Cubos	Polenta com Carne Moída Alface	DIA DA FAMÍLIA NA ESCOLA	Sopa de Legumes com Massa e Frango	Arroz, Feijão Carioca, Ovo Cozido Pepino
Lanche 2 14:00h	Frutas	Frutas	DIA DA FAMÍLIA NA ESCOLA	Frutas	Frutas

Jantar 16:00h	Pão de Queijo Leite com Cacau em Pó	Bolo de Cenoura Suco de Maçã	DIA DA FAMÍLIA NA ESCOLA	Pão Integral com Requeijão Leite com Cacau em Pó	Cachorro-Quente com Carne Moída
Semana 4	25/07	26/07	27/07	28/07	29/07
Lanche 1 08:00h	Ventilha Mix de Vegetais Leite com Chocolate	Bolacha Caseira Simples Leite com Café	Rosquinha de Polvilho Leite com Chocolate	Ventilha de Queijo Leite com Café	Biscoito de Polvilho de Batata Doce Leite com Chocolate
Almoço 10:30h	Sopa de Legumes com Massa e Frango Frutas	Polenta com Carne Moída Beterraba Frutas	Arroz, Feijão Carioca, Carne Suína em Cubos Tomate Frutas	Galinhada Pepino Frutas	Sopa de Feijão com Legumes e Frango Frutas
Lanche 2 14:00h	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
Jantar 16:00h	Pão de Queijo	Bolo de Laranja Suco de Uva	Pão Integral com Requeijão Chá	Bolacha Caseira Simples Suco de Maçã	Galinhão (pão francês 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 / BISCOITOS E BOLOS SEM LEITE PARA ALÉRGICOS OU INTOLERANTES AO LEITE.



PREFEITURA MUNICIPAL DE SAUDADES – SECRETARIA DA EDUCAÇÃO / ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
PROPOSTAS DE CARDÁPIO – JULHO 2022



CEI CRIANÇA FELIZ

SEMANA 1	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	04/07	05/07	06/07	07/07	08/07
Lanche 1 08:00h	Ventilha Mix de Vegetais Leite com Chocolate Frutas	Ventilha de Queijo Leite com Café Frutas	Bolacha Caseira Simples Frutas	Rosquinha de Polvilho Leite com Café Frutas	Biscoito de Polvilho e Batata Doce Leite com Chocolate Frutas
Almoço 10:15h	Sopa de Canjiquinha com Legumes e Frango	Macarrão Integral à Bolonesa Beterraba	Sopa de Legumes com Massa e Frango	Arroz, Feijão Carioca, Omelete com Legumes	Arroz, Lentilha, Carne Suína em Cubos Tomate
Lanche 2 14:00h	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
Jantar 16:00h	Pão de Queijo	Bolo de Cenoura Suco de Uva	Cachorro-Quente (pão francês com carne moída)	Bolacha Caseira Simples Suco de Maçã	Pão Integral com Requeijão
SEMANA 2	11/07	12/07	13/07	14/07	15/07
Lanche 1 08:00h	Ventilha Mix de Vegetais Leite com Cacau em Pó	Bolacha Caseira Simples Leite com Café	Rosquinha de Polvilho Leite com Cacau em Pó	Ventilha de Queijo Leite com Café	Biscoito de Polvilho e Batata Doce Leite com Cacau em Pó
Almoço 10:15h	Sopa de Legumes com Massa e Frango Frutas	Polenta com Carne Moída Repolho Frutas	Sopa de Lentilha com Legumes e Carne em Cubos Frutas	Arroz, Strogonoff de Frango Pepino Frutas	Arroz, Feijão, Peixe Cenoura Frutas
Lanche 2 14:00h	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
Jantar 16:00h	Pão de Queijo	Bolo de Laranja Suco de Uva	Galinhão (pão francês com molho de frango)	Bolacha Caseira Simples Suco de Maçã	Pão Integral com Requeijão Chá
SEMANA 3	18/07	19/07	20/07	21/07	22/07
Lanche 1 08:00h	Ventilha Mix de Vegetais Frutas	Ventilha de Queijo Frutas	DIA DA FAMÍLIA NA ESCOLA	Bolacha Caseira Simples Frutas	Biscoito de Polvilho e Batata Doce Frutas
Almoço 10:15h	Sopa de Lentilha com Legumes e Carne em Cubos	Polenta com Carne Moída Alface	DIA DA FAMÍLIA NA ESCOLA	Carreteiro com Carne em Cubos, Batata Doce Assada Repolho	Arroz, Feijão Carioca, Carne Suína em Cubos Pepino
Lanche 2 14:00h	Frutas	Frutas	DIA DA FAMÍLIA NA ESCOLA	Frutas	Frutas

Jantar 16:00h	Pão de Queijo Leite com Cacau em Pó	Bolo de Cenoura Suco de Uva	DIA DA FAMÍLIA NA ESCOLA	Pão Integral com Requeijão Leite com Cacau em Pó	Bolacha Caseira Simples Suco de Maçã
SEMANA 4	25/07	26/07	27/07	28/07	29/07
Lanche 1 08:00h	Ventilha Mix de Vegetais Leite com Chocolate	Ventilha de Queijo Leite com Café	Rosquinha de Polvilho Leite com Chocolate	Bolacha Caseira Simples Leite com Café	Biscoito de Polvilho e Batata Doce Leite com Chocolate
Almoço 10:15h	Sopa de Legumes com Massa e Frango Frutas	Polenta com Carne Moída Cenoura Frutas	Arroz, Feijão Carioca, Carne Suína em Cubos Tomate Frutas	Galinhada Pepino Frutas	Sopa de Feijão com Legumes e Frango Frutas
Lanche 2 14:00h	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
Jantar 16:00h	Pão de Queijo	Bolo de Laranja Suco de Uva	Cachorro-Quente (pão francês com carne moída)	Pão Integral com Requeijão Chá	Bolacha Caseira Simples Suco de Maçã

- LEITE DE SOJA PARA ALÉRGICOS À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA / LEITE ZERO LACTOSE PARA INTOLERANTES À LACTOSE / BISCOITOS E BOLOS SEM LEITE PARA ALÉRGICOS OU INTOLERANTES AO LEITE.



PREFEITURA MUNICIPAL DE SAUDADES – SECRETARIA DA EDUCAÇÃO / ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
PROPOSTAS DE CARDÁPIO – JULHO 2022
PRÓ-INFÂNCIA AQUARELA (Maiores de 9 meses)



SEMANA 1	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	04/07	05/07	06/07	07/07	08/07
Lanche 1 08:00	Leite Fruta	Leite Fruta	Fruta Pão Integral com Requeijão	Fruta Rosquinha de Polvilho	Leite Fruta
Almoço 10:30h	Sopa de Legumes com Massa e Frango	Arroz, Feijão Carioca, Carne Suína Abóbora	Galinhada Beterraba	Polenta com Carne Moída Cenoura	Sopa de Feijão com Legumes e Frango
Lanche 2 13:30h	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
Lanche 3 14:30h	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
Jantar 16:00 h	Pão de Queijo	Waffle de Beterraba	Sopa de Lentilha com Legumes e Frango	Bolo de Banana Suco de Uva	Cachorro-Quente com Carne Moída e Cenoura
SEMANA 2	11/07	12/07	13/07	14/07	15/07
Lanche 1 08:00	Leite Fruta	Leite Fruta	Fruta Pão Integral com Pasta de Amendoim	Fruta Rosquinha de Polvilho	Leite Fruta
Almoço 10:30h	Sopa de Canjiquinha com Legumes e Frango	Carreteiro com Carne em Cubos Abóbora	Macarrão à Bolonhesa Cenoura	Arroz, Lentilha, Peixe Beterraba	Sopa de Legumes com Massa e Frango
Lanche 2 13:30h	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
Lanche 3 14:00h	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
Jantar 16:00 h	Pão de Queijo	Waffle de Cenoura	Sopa de Feijão com Legumes e Frango	Bolo Salgado de Legumes Suco de Maçã	Galinhão (pão de cachorro- quente com molho de frango e cenoura)
SEMANA 3	18/07	19/07	20/07	21/07	22/07
Lanche 1 08:00	Leite Fruta	Leite Fruta	DIA DA FAMÍLIA NA ESCOLA	Fruta Rosquinha de Polvilho	Leite Fruta
Almoço 10:30h	Sopa de Legumes com Massa e Frango	Galinhada Cenoura	DIA DA FAMÍLIA NA ESCOLA	Sopa de Canjiquinha com Massa e Frango	Arroz, Feijão Carioca, Ovo Cozido Tomate
Lanche 2 13:30h	Leite	Leite	DIA DA FAMÍLIA NA ESCOLA	Leite	Leite
Lanche 3 14:00h	Frutas	Frutas	DIA DA FAMÍLIA NA ESCOLA	Frutas	Frutas
Jantar 16:00 h	Pão de Queijo	Waffle de Beterraba	DIA DA FAMÍLIA NA ESCOLA	Bolo de Banana Suco de Uva	Cachorro-Quente com Carne Moída e Cenoura
SEMANA 4	25/07	26/07	27/07	28/07	29/07
Lanche 1 08:00	Leite Fruta	Leite Fruta	Fruta Pão Integral com Requeijão	Fruta Rosquinha de Polvilho	Leite Fruta

Almoço 10:30h	Sopa de Canjiquinha com Legumes e Frango	Arroz, Feijão Carioca, Carne Suína Tomate	Polenta com Carne Moída Beterraba	Carreteiro com Carne em Repolho	Sopa de Lentilha com Legumes e Carne em Cubos
Lanche 2 13:30h	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
Lanche 3 14:00h	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
Jantar 16:00 h	Pão de Queijo	Waffle de Cenoura	Sopa de Feijão com Legumes e Frango	Bolo Salgado de Legumes Suco de Maçã	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>
- 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 / PARA ALÉRGICOS AO OVO: LANCHES SEM OVO OU PREPARADOS COM OVO DE LINHAÇA.



PREFEITURA MUNICIPAL DE SAUDADES – SECRETARIA DA EDUCAÇÃO / ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
PROPOSTAS DE CARDÁPIO – JULHO 2022
PRÓ-INFÂNCIA AQUARELA (6 a 8 meses)



	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
SEMANA 1	04/07	05/07	06/07	07/07	08/07
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 10:20h	Sopa de Legumes com Massa e Frango	Arroz, Feijão Carioca, Carne Suína Abóbora	Galinhada Beterraba	Polenta com Carne Moída Cenoura	Sopa de Feijão com Legumes e Frango
Lanche 1 13:30h	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
Lanche 2 14:30h	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
Lanche 3 16:00h	Creme de Mandioca e Cenoura com Carne em Cubos	Sopa de Canjiquinha com Legumes e Frango	Sopa de Lentilha com Legumes e Frango	Carreteiro com Carne em Cubos Cenoura	Purê de Abóbora com Carne Moída
SEMANA 2	11/07	12/07	13/07	14/07	15/07
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 10:20h	Sopa de Canjiquinha com Legumes e Frango	Carreteiro com Carne em Cubos Abóbora	Polenta com Carne Moída Cenoura	Arroz, Lentilha, Peixe Beterraba	Sopa de Legumes com Massa e Frango
Lanche 1 13:30h	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
Lanche 2 14:30h	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
Lanche 3 16:00h	Creme de Mandioca e Cenoura com Carne em Cubos	Sopa de Lentilha com Legumes e Frango	Sopa de Feijão com Legumes e Frango	Polenta com Molho de Frango Cenoura	Purê de Abóbora com Carne Moída
SEMANA 3	18/07	19/07	20/07	21/07	22/07
Desjejum 07:30h	Leite	Leite	DIA DA FAMÍLIA NA ESCOLA	Leite	Leite
Lanche 08:15h	Papa de Fruta	Papa de Fruta com Aveia	DIA DA FAMÍLIA NA ESCOLA	Papa de Fruta com Aveia	Papa de Fruta
Almoço 10:20h	Sopa de Legumes com Massa e Frango	Galinhada Cenoura	DIA DA FAMÍLIA NA ESCOLA	Sopa de Canjiquinha com Massa e Frango	Arroz, Feijão Carioca, Ovo Cozido Tomate
Lanche 1 13:30h	Leite	Leite	DIA DA FAMÍLIA NA ESCOLA	Leite	Leite
Lanche 2 14:30h	Frutas	Frutas	DIA DA FAMÍLIA NA ESCOLA	Frutas	Frutas
Lanche 3	Creme de Mandioca e	Sopa de Lentilha com	DIA DA FAMÍLIA NA	Polenta com Carne Moída	*Purê de Cenoura e Batata

16:00h	Cenoura com Carne em Cubos	Legumes e Carne em Cubos	ESCOLA	Beterraba	com Carne Moida *Doce de Abóbora (sem açúcar)
SEMANA 4	25/07	26/07	27/07	28/07	29/07
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 10:20h	Sopa de Canjiquinha com Legumes e Frango	Arroz, Feijão Carioca, Carne Suína Cenoura	Polenta com Carne Moida Beterraba	Carreteiro com Carne em Repolho	Sopa de Lentilha com Legumes e Carne em Cubos
Lanche 1 13:30h	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
Lanche 2 14:30h	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
Lanche 3 16:00h	Creme de Mandioca e Cenoura com Carne em Cubos	Sopa de Legumes com Massa e Frango	Sopa de Feijão com Legumes e Frango	Purê de Abóbora com Carne Moida	Polenta com Molho de Frango 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.
- CONSISTÊNCIA DO ARROZ, FEIJÃO E CARNES: AMASSADOS, PASTOSOS. PODE SER UM POUCO MAIS MOLHADO, MAS NÃO LIQUIDIFICAR.
- LEITE ZERO LACTOSE PARA INTOLERANTES À LACTOSE E LEITE VEGETAL (SOJA OU COCO) PARA ALÉRGICOS À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA.