



**Prefeitura Municipal de Itirapina**  
**Secretaria Municipal da Educação**

**Cardápio Mensal Ensino Fundamental Parcial – Novembro 2023**

**EMEF JOSE CRUZ**

<i>Horário</i>				<b>Quarta 01/11</b>	<b>Quinta 02/11</b>	<b>Sexta 03/11</b>
06h20	<i>Café da Manhã</i>			Leite + pão francês com manteiga + pão		
09h55 – 11h05	<i>Almoço</i>			Arroz + feijão + Carne cubos com abobrinha. <b>Salada:</b> Repolho	<b>FERIADO</b>	<u>REUNIÃO PEDAGÓGICA</u>
14h30 – 15h40	<i>Merenda</i>			Arroz + feijão + Carne cubos com abobrinha. <b>Salada:</b> Repolho		
<i>Horário</i>		<b>Segunda 06/11</b>	<b>Terça 07/11</b>	<b>Quarta 08/11</b>	<b>Quinta 09/11</b>	<b>Sexta 10/11</b>
06h20	<i>Café da Manhã</i>	Leite + pão francês com manteiga	Leite + pão francês com manteiga	Leite + pão francês com manteiga	Leite + pão francês com manteiga	Leite + pão francês com manteiga
09h55 – 11h05	<i>Almoço</i>	Arroz + feijão + carne cubos refogada <b>Salada:</b> Cenoura	Arroz + feijão + Omelete de forno ou ovos mexidos com abobrinha, cenoura e tomate <b>Salada:</b> Alface <b>Sobremesa:</b> <b>Maçã</b>	Arroz + feijão + Frango refogado com tomate <b>Salada:</b> Acelga	Macarronada ao molho com carne moída <b>Salada:</b> Repolho <b>Sobremesa:</b> <b>banana</b>	Arroz + feijão + Sobrecoxa ao molho com batata <b>Salada:</b> Pepino
14h30 – 15h40	<i>Merenda</i>	Arroz + feijão + carne cubos refogada <b>Salada:</b> Cenoura	Arroz + feijão + Omelete de forno ou ovos mexidos com abobrinha, cenoura e tomate <b>Salada:</b> Alface <b>Sobremesa:</b> <b>Maçã</b>	Arroz + feijão + Frango refogado com tomate <b>Salada:</b> Acelga	Macarronada ao molho com carne moída <b>Salada:</b> Repolho <b>Sobremesa:</b> <b>banana</b>	Arroz + feijão + Sobrecoxa ao molho com batata <b>Salada:</b> Pepino



## Prefeitura Municipal de Itirapina

### Secretaria Municipal da Educação

<i>Horário</i>		<b>Segunda 13/11</b>	<b>Terça 14/11</b>	<b>Quarta 15/11</b>	<b>Quinta 16/11</b>	<b>Sexta 17/11</b>
06h20	<i>Café da Manhã</i>	Leite + pão francês com manteiga	Leite + pão francês com manteiga		Leite + pão francês com manteiga	Leite + pão francês com manteiga
09h55 – 11h05	<i>Almoço</i>	Arroz + feijão + Frango refogado com tomate. <b>Salada:</b> Acelga	Arroz + feijão + Suíno acebolado <b>Salada:</b> Cenoura <b>Sobremesa:</b> Melancia	<b><u>FERIADO</u></b>	Macarronada, almôndegas ao molho <b>Salada:</b> Repolho <b>Sobremesa:</b> maçã	Arroz + feijão + carne tira com batata. <b>Salada:</b> de pepino
14h30 – 15h40	<i>Merenda</i>	Arroz + feijão + Frango refogado com tomate. <b>Salada:</b> Acelga	Arroz + feijão + Suíno acebolado <b>Salada:</b> Cenoura <b>Sobremesa:</b> Melancia		Macarronada, almôndegas ao molho <b>Salada:</b> Repolho <b>Sobremesa:</b> maçã	Arroz + feijão + carne tira com batata. <b>Salada:</b> de pepino
<i>Horário</i>		<b>Segunda 20/11</b>	<b>Terça 21/11</b>	<b>Quarta 22/11</b>	<b>Quinta 23/11</b>	<b>Sexta 24/11</b>
06h20	<i>Café da Manhã</i>		Leite + pão francês com manteiga	Leite + pão francês com manteiga	Leite + pão francês com manteiga	Leite + pão francês com manteiga
09h55 – 11h05	<i>Almoço</i>	<b><u>FERIADO</u></b>	Arroz+ feijão+ carne cubos com tomate  <b>Salada:</b> cenoura	Arroz+ feijão+ Frango refogado com cenoura <b>Salada:</b> Alface <b>Sobremesa:</b> Mamão	Macarronada ao molho com carne moída  <b>Salada:</b> Acelga  <b>Sobremesa:</b> Banana	Arroz + feijão + Sobrecoca ao molho com batata  <b>Salada:</b> Tomate
14h30 – 15h40	<i>Merenda</i>		Arroz+ feijão+ carne cubos com tomate  <b>Salada:</b> cenoura	Arroz+ feijão+ Frango refogado com cenoura  <b>Salada:</b> Alface <b>Sobremesa:</b> Mamão	Macarronada ao molho com carne moída  <b>Salada:</b> Acelga  <b>Sobremesa:</b> Banana	Arroz + feijão + Sobrecoca ao molho com batata  <b>Salada:</b> Tomate



## Prefeitura Municipal de Itirapina

### Secretaria Municipal da Educação

Horário		Segunda 27/11	Terça 28/11	Quarta 29/11	Quinta 30/11	
06h20	<i>Café da Manhã</i>	Leite + pão francês com manteiga	Leite + pão francês com manteiga	Leite + pão francês com manteiga	Leite + pão francês com manteiga	
09h55 – 11h05	<i>Almoço</i>	Arroz + feijão + Frango refogado com tomate <b>Salada:</b> Cenoura	Arroz + feijão + Farofa de linguiça com legumes (milho verde, cenoura, abobrinha) <b>Salada:</b> Couve <b><u>Sobremesa:</u></b> <b>Banana</b>	Arroz+ feijão+ carne iscas com batata <b>Salada:</b> Tomate	Macarronada ao molho com carne moída <b>Salada:</b> Acelga <b><u>Sobremesa:</u></b> <b>Maçã</b>	
14h30 – 15h40	<i>Merenda</i>	Arroz + feijão + Frango refogado com tomate <b>Salada:</b> Cenoura	Arroz + feijão + Farofa de linguiça com legumes (milho verde, cenoura, abobrinha) <b>Salada:</b> Couve <b><u>Sobremesa:</u></b> <b>Banana</b>	Arroz+ feijão+ carne iscas com batata <b>Salada:</b> Tomate	Macarronada ao molho com carne moída <b>Salada:</b> Acelga <b><u>Sobremesa:</u></b> <b>Maçã</b>	

OBS: O Cardápio poderá sofrer alterações somente dentro da semana vigente e em casos excepcionais.

**Observações:**

- O cardápio deve ficar exposto em local visível.

Samara Agda dos Santos  
Nutricionista CRN3 30914