



Prefeitura Municipal de Itirapina
Secretaria Municipal da Educação

Cardápio Mensal EJA - Outubro 2023

E.M.E.F.I. PROF^a "ARACY LEAL BERNARDI"

<i>Horário</i>		Segunda 02/10	Terça 03/10	Quarta 04/10	Quinta 05/10	Sexta 06/10
20h40	<i>Merenda</i>	Arroz + feijão + carne cubos com batata Salada: Tomate	Arroz + feijão + frango refogado Salada: Alface Sobremesa: <u>melancia</u>	Arroz + feijão + Carne tiras com abobrinha. Salada: Repolho	Macarronada ao molho com carne moída Salada: Acelga <u>Sobremesa: banana</u>	Arroz + feijão + frango com cenoura Salada: Pepino
<i>Horário</i>		Segunda 09/10	Terça 10/10	Quarta 11/10	Quinta 12/10	Sexta 13/10
20h40	<i>Merenda</i>	Arroz + feijão + carne cubos com cenoura Salada: Tomate	Macarronada ao molho com carne moída Salada: Alface <u>Sobremesa: Maçã</u>	Arroz + feijão + Frango refogado com tomate Salada: Cenoura <u>Sobremesa: mamão</u>	<u>FERIADO</u>	Reunião Pedagógica
<i>Horário</i>		Segunda 16/10	Terça 17/10	Quarta 18/10	Quinta 19/10	Sexta 20/10
20h40	<i>Merenda</i>	Arroz + feijão + Frango refogado com tomate. Salada: Acelga	Arroz colorido (ervilha seca e cenoura) + feijão + carne cubos refogada. Salada: Repolho	Arroz + feijão + Farofa de linguiça com legumes (milho verde, cenoura, abobrinha) Salada: Vinagrete <u>Sobremesa:</u> Banana	Arroz com cenoura+ feijão +Suíno acebolado Salada: Cenoura	Arroz + feijão + carne moída refogada com abobrinha. Salada: de pepino <u>Sobremesa:</u> Melancia



Prefeitura Municipal de Itirapina

Secretaria Municipal da Educação

Horário		Segunda 23/10	Terça 24/10	Quarta 25/10	Quinta 26/10	Sexta 27/10
20h40	<i>Merenda</i>	Arroz + feijão + frango com batata. Salada: Tomate	Arroz + feijão+ Strogonoff de carne tiras. Salada: Alface Sobremesa: <u>Maçã</u>	Arroz+ feijão+ carne cubos com legumes Salada: cenoura	Arroz + feijão + Frango refogado com cebola Salada: Acelga Sobremesa: <u>Abacaxi</u>	Macarronada ao molho com carne moída Salada: Repolho
Horário		Segunda 30/10	Terça 31/10			
20h40	<i>Merenda</i>	Arroz + feijão + Frango refogado com tomate Salada: Cenoura	Arroz + feijoada (Linguiça, suíno, feijão preto). Salada: couve Sobremesa: <u>laranja</u>			

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 CRN9 30644