



CARDÁPIO – ESCOLAS PERÍODO INTEGRAL – Emef Maria do Carmo

1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
CAFÉ DA MANHÃ	Leite com chocolate Bolacha maisena	Leite com chocolate Bolacha cream cracker	Leite com chocolate Bolacha de leite	Leite com chocolate Bolacha maisena	Leite com chocolate Bolacha cream cracker
LANCHE DA MANHÃ	Leite com chocolate Pão com margarina	Leite com chocolate Pão com margarina	Leite com chocolate Pão com margarina	Leite com chocolate Pão com margarina	Leite com chocolate Pão com margarina
MERENDA	Arroz branco Feijão Escondidinho de batata com carne moída ao molho com legumes (cenoura, chuchu, abobrinha)	Arroz temperado com frango em lascas, cenoura, tomate, pimentão, abóbora cabotiã e ervilha Salada de repolho Sobremesa: Suco	Arroz branco Feijão Carne em cubos cozido com mandioca Salada de alface com tomate Sobremesa: Fruta	Macarrão ao molho de carne moída e chuchu Salada de alface e repolho Sobremesa: Fruta	Arroz branco Feijão Sardinha ao forno com batata e legumes (tomate, cebola e pimentão) Salada de beterraba ralada
LANCHE DA TARDE	Leite com chocolate Bolacha maisena	Leite com chocolate Bolacha de leite	Leite com chocolate Bolacha cream cracker	Leite com chocolate Bolacha maisena	Pão com frango desfiado, alface, tomate e beterraba Suco de fruta

- **O CARDÁPIO EXISTE PARA SER SEGUIDO**
- **UTILIZAR POUCO SAL NAS PREPARAÇÕES**
- **UTILIZAR POUCO ÓLEO NAS PREPARAÇÕES**
- **AFERVENTAR A SALSICHA NA ÁGUA ANTES DO PREPARO**
- **SE HOVER NECESSIDADE DE SERVIR BOLACHA, ESTA SEMPRE DEVERÁ SER SERVIDA COM LEITE E NUNCA COM SUCO.**
- **UTILIZAR COLORAU QUANDO TIVER RISOTO DE FRANGO NO CARDÁPIO**
- **SE HOVER NECESSIDADE DE ALTERAR O CARDÁPIO BUSCAR ORIENTAÇÕES JUNTO AS NUTRICIONISTAS.**

PREFEITURA MUNICIPAL DE GARÇA - ESTADO DE SÃO PAULO - SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO



CARDÁPIO – ESCOLAS PERÍODO INTEGRAL – Emef Maria do Carmo

2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
CAFÉ DA MANHÃ	Leite com chocolate Bolacha maisena	Leite com chocolate Bolacha cream cracker	Leite com chocolate Bolacha de leite	Leite com chocolate Bolacha maisena	Leite com chocolate Bolacha cream cracker
LANCHE DA MANHÃ	Leite com chocolate Pão com margarina	Leite com chocolate Pão com margarina	Leite com chocolate Pão com margarina	Leite com chocolate Pão com margarina	Leite com chocolate Pão com margarina
MERENDA	Arroz branco Feijão Omelete ao forno com legumes Salada de tomate e pepino	Macarrão ao molho carne moída e abobrinha ralada Sobremesa: Suco	Arroz branco Feijão Carne em cubos desfiada com cenoura e tomate Salada de alface com pepino Sobremesa: Fruta	Arroz branco Feijão Frango desfiado refogado com milho e abobrinha Salada de alface Sobremesa: Fruta	Arroz Feijão Carne em cubos com mandioca Salada de repolho e tomate
LANCHE DA TARDE	Leite com chocolate Bolacha maisena	Leite com chocolate Bolacha de leite	Leite com chocolate Bolacha cream cracker	Leite com chocolate Bolacha maisena	Pão com molho de carne moída Suco de fruta

- **O CARDÁPIO EXISTE PARA SER SEGUIDO**
- **UTILIZAR POUCO SAL NAS PREPARAÇÕES**
- **UTILIZAR POUCO ÓLEO NAS PREPARAÇÕES**
- **AFERVENTAR A SALSICHA NA ÁGUA ANTES DO PREPARO**
- **SE HOVER NECESSIDADE DE SERVIR BOLACHA, ESTA SEMPRE DEVERÁ SER SERVIDA COM LEITE E NUNCA COM SUCO.**
- **UTILIZAR COLORAU QUANDO TIVER RISOTO DE FRANGO NO CARDÁPIO**
- **SE HOVER NECESSIDADE DE ALTERAR O CARDÁPIO BUSCAR ORIENTAÇÕES JUNTO AS NUTRICIONISTAS.**

PREFEITURA MUNICIPAL DE GARÇA - ESTADO DE SÃO PAULO - SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO



CARDÁPIO – ESCOLAS PERÍODO INTEGRAL – Emef Maria do Carmo

3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
CAFÉ DA MANHÃ	Leite com chocolate Bolacha maisena	Leite com chocolate Bolacha cream cracker	Leite com chocolate Bolacha de leite	Leite com chocolate Bolacha maisena	Leite com chocolate Bolacha cream cracker
LANCHE DA MANHÃ	Leite com chocolate Pão com margarina	Leite com chocolate Pão com margarina	Leite com chocolate Pão com margarina	Leite com chocolate Pão com margarina	Leite com chocolate Pão com margarina
MERENDA	Arroz branco Feijão Polenta com molho de carne moída, cenoura, chuchu e abobrinha Sobremesa: Suco	Arroz temperado com frango em cubos, cenoura, milho, ervilha, e pimentão Salada de beterraba Sobremesa: Gelatina	Macarrão ao molho com carne em cubos Salada de alface Sobremesa: Fruta	Arroz branco Feijão Salada de batata com sardinha, ovos, cebola e tomate Salada de alface Sobremesa: Fruta	Arroz branco Feijão Carne moída refogada com cabotiã e chuchu Salada de repolho
LANCHE DA TARDE	Leite com chocolate Bolacha maisena	Leite com chocolate Bolacha de leite	Leite com chocolate Bolacha cream cracker	Leite com chocolate Bolacha maisena	Pão com molho de carne em pedaço Suco de fruta

- **O CARDÁPIO EXISTE PARA SER SEGUIDO**
- **UTILIZAR POUCO SAL NAS PREPARAÇÕES**
- **UTILIZAR POUCO ÓLEO NAS PREPARAÇÕES**
- **AFERVENTAR A SALSICHA NA ÁGUA ANTES DO PREPARO**
- **SE HOUVER NECESSIDADE DE SERVIR BOLACHA, ESTA SEMPRE DEVERÁ SER SERVIDA COM LEITE E NUNCA COM SUCO.**
- **UTILIZAR COLORAU QUANDO TIVER RISOTO DE FRANGO NO CARDÁPIO**
- **SE HOUVER NECESSIDADE DE ALTERAR O CARDÁPIO BUSCAR ORIENTAÇÕES JUNTO AS NUTRICIONISTAS.**

PREFEITURA MUNICIPAL DE GARÇA - ESTADO DE SÃO PAULO - SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO



CARDÁPIO – ESCOLAS PERÍODO INTEGRAL – Emef Maria do Carmo

4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
CAFÉ DA MANHÃ	Leite com chocolate Bolacha maisena	Leite com chocolate Bolacha cream cracker	Leite com chocolate Bolacha de leite	Leite com chocolate Bolacha maisena	Leite com chocolate Bolacha cream cracker
LANCHE DA MANHÃ	Leite com chocolate Pão com margarina	Leite com chocolate Pão com margarina	Leite com chocolate Pão com margarina	Leite com chocolate Pão com margarina	Leite com chocolate Pão com margarina
MERENDA	Arroz branco Feijão Farofa com ovos, cenoura, abobrinha ralada Salada de beterraba em cubos	Macarrão ao molho de carne moída Salada de cenoura Sobremesa: Suco	Risoto de frango com cenoura, milho, ervilha e chuchu Salada de repolho e alface Sobremesa: Fruta	Arroz branco Feijão Purê de batata Carne em cubos desfiada ao molho Salada de alface Sobremesa: Fruta	Arroz branco Feijão Carne moída refogada com abobrinha e chuchu Salada de tomate
LANCHE DA TARDE	Leite com chocolate Bolacha maisena	Leite com chocolate Bolacha de leite	Leite com chocolate Bolacha cream cracker	Leite com chocolate Bolacha maisena	Cachorro Quente Suco de fruta

- **O CARDÁPIO EXISTE PARA SER SEGUIDO**
- **UTILIZAR POUCO SAL NAS PREPARAÇÕES**
- **UTILIZAR POUCO ÓLEO NAS PREPARAÇÕES**
- **AFERVENTAR A SALSICHA NA ÁGUA ANTES DO PREPARO**
- **SE HOUVER NECESSIDADE DE SERVIR BOLACHA, ESTA SEMPRE DEVERÁ SER SERVIDA COM LEITE E NUNCA COM SUCO.**
- **UTILIZAR COLORAU QUANDO TIVER RISOTO DE FRANGO NO CARDÁPIO**
- **SE HOUVER NECESSIDADE DE ALTERAR O CARDÁPIO BUSCAR ORIENTAÇÕES JUNTO AS NUTRICIONISTAS.**

PREFEITURA MUNICIPAL DE GARÇA - ESTADO DE SÃO PAULO - SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO



CARDÁPIO – ESCOLAS PERÍODO INTEGRAL – Emef Maria do Carmo

5ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
CAFÉ DA MANHÃ	Leite com chocolate Bolacha maisena	Leite com chocolate Bolacha cream cracker	Leite com chocolate Bolacha de leite	Leite com chocolate Bolacha maisena	Leite com chocolate Bolacha cream cracker
LANCHE DA MANHÃ	Leite com chocolate Pão com margarina	Leite com chocolate Pão com margarina	Leite com chocolate Pão com margarina	Leite com chocolate Pão com margarina	Leite com chocolate Pão com margarina
MERENDA	Arroz branco Feijão Carne moída refogada com tomate, pimentão e ervilha Salada de tomate e pepino Sobremesa: Suco	Arroz branco Feijão Frango em cubos refogado com milho, tomate e abobrinha picados Salada de repolho	Macarrão ao molho de carne moída e chuchu Salada de alface Sobremesa: Fruta	Arroz branco Feijão Carne em cubos cozido com batata Salada de alface com cenoura Sobremesa: Fruta	Risoto de frango com milho, ervilha, cenoura e abobrinha ralada Salada de beterraba
LANCHE DA TARDE	Leite com chocolate Bolacha maisena	Leite com chocolate Bolacha de leite	Leite com chocolate Bolacha cream cracker	Leite com chocolate Bolacha maisena	Pão com molho de carne moída Suco de fruta

- **O CARDÁPIO EXISTE PARA SER SEGUIDO**
- **UTILIZAR POUCO SAL NAS PREPARAÇÕES**
- **UTILIZAR POUCO ÓLEO NAS PREPARAÇÕES**
- **AFERVENTAR A SALSICHA NA ÁGUA ANTES DO PREPARO**
- **SE HOVER NECESSIDADE DE SERVIR BOLACHA, ESTA SEMPRE DEVERÁ SER SERVIDA COM LEITE E NUNCA COM SUCO.**
- **UTILIZAR COLORAU QUANDO TIVER RISOTO DE FRANGO NO CARDÁPIO**
- **SE HOVER NECESSIDADE DE ALTERAR O CARDÁPIO BUSCAR ORIENTAÇÕES JUNTO AS NUTRICIONISTAS.**