



SECRETARIA DE EDUCAÇÃO DE MAUÁ DA SERRA – PR
DIVISÃO DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
merendaescolarmauadaserra@outlook.com
Nutricionista: Édila Amanda L. da Cruz

CARDÁPIO SETEMBRO 2022

Ensino fundamental

ESCOLA YUKIO UEMURA - QUIMIOTERAPIA

| REFEIÇÃO/ DATA | 2ºFEIRA 05/09 | 3ºFEIRA 06/09 | 4ºFEIRA 07/09 | 5ºFEIRA 08/09 | 6ºFEIRA 09/09 |
|-------------------|---|---|---|---|---|
| LANCHE | QUIRERA COM LEGUMES E PERNIL DE PORCO | BOLO DE COCO E SUCO* FRUTA* 120G | FERIADO | SOPA DE MACARRÃO COM LEGUMES E CARNE MOÍDA FRUTA 120G* | ARROZ FEIJÃO FRANGO AO MOLHO SALADA* |
| REFEIÇÃO/ DATA | 2ºFEIRA 12/09 | 3ºFEIRA 13/09 | 4ºFEIRA 14/09 | 5ºFEIRA 15/09 | 6ºFEIRA 16/09 |
| LANCHE | POLENTA DE FUBÁ COM CARNE MOÍDA E SALADA* | PÃO DE QUEIJO LEITE* COM CHOCOLATE FRUTA 120G* | ARROZ/FEIJÃO BIFE EM TIRAS SALADA* | QUIBE ASSADO E SUCO FRUTA 120G* | ARROZ/FEIJÃO PERNIL DE PORCO ASSADO SALADA* |
| REFEIÇÃO/ DATA | 2ºFEIRA 19/09 | 3ºFEIRA 20/09 | 4ºFEIRA 21/09 | 5ºFEIRA 22/09 | 6ºFEIRA 23/09 |
| | MACARRONAD A COM CARNE MOÍDA SALADA* | BOLO DE CENOURA COM LEITE* E CHOCOLATE FRUTA 120G* | ARROZ/FEIJÃO MÚSCULO COZIDO SALADA | TORTA DE FRANGO COM LEGUMES E SUCO* FRUTA 120G* | ARROZ/FEIJÃO CARNE MOÍDA COM BATATA Salada* |
| REFEIÇÃO/ DATA | 2ºFEIRA 26/09 | 3ºFEIRA 27/09 | 4ºFEIRA 28/09 | 5ºFEIRA 29/09 | 6ºFEIRA 30/09 |
| LANCHE | ARROZ TEMPERADO COM CARNE MOÍDA E LEGUMES | BOLO DE FUBÁ COM LEITE* E CHOCOLATE FRUTA 120G* | ARROZ/FEIJÃO OVO MEXIDO* COM LEGUMES SALADA* | PÃO CASEIRO COM MARGARINA E LEITE* COM CHOCOLATE FRUTA 120G* | ARROZ/FEIJÃO FRANGO ASSADO SALADA* |

*cardápio sujeito a alteração

Édila Amanda L. da Cruz
Nutricionista CRN8: 8242

RECOMENDAÇÕES

SALADAS

DEVEM SER HIGIENIZADAS COM SOLUÇÃO CLORADA E REGOFADA OU COZIDA NUNCA CRUA

Frutas

DEVEM SER ASSADAS OU COZIDAS, POIS CRUA NÃO PODERÁ SER CONSUMIDA, NEM IN NATURA NEM EM VITAMINAS E SUCOS.

CARNES

SEMPRE BEM COZIDAS, GRELHADAS OU ASSADAS, NUNCA UTILIZAR MAL PASSADA

OVOS

TEM QUE SER BEM COZIDOS, FRITOS (COM GEMA DURA) E OMELETES

LEITE

COMO USAMOS O DE PACOTE PRECISA SER ABERTO NA HORA DO SEU CONSUMO E FERVER POR 10 MINUTOS ANTES DE SERVIR

ENLATADOS

PODE SER USADO NOS RECHEIOS DE TORTAS POIS SERÁ ASSADO JUNTOS CASO SEJA ADICIONADO DEPOIS DE IR AO FOGO NÃO PODERÁ SER USADO. NO CASO DO ARROZ TEMPERADO SE NÃO FOR COZINHAR JUNTO DO ARROZ NÃO PODE SER COLOCADO.

NUNCA UTILIZAR ALIMENTAÇÃO PREPARADA EM OUTRO PERÍODO MESMO QUE SEJA DO MESMO DIA, ELE DEVE CONSUMIR ALIMENTOS PREPARADOS NA HORA DO CONSUMO.

IOGURTE, MEL E AMENDOIM ESTA **PROIBIDO**

SUCO

UTILIZAR SEMPRE O SUCO DE UVA, E ASSIM COMO O LEITE DEVE SER ABERTO NA HORA DO SEU CONSUMO.

IMPORTANTE LEMBRAR QUE TODOS OS CUIDADOS DE HIGIENES DOS LOCAIS E UTENSÍLIOS DEVEM SER INTENSIFICADOS PARA NÃO CORRER O RISCO DE CONTAMINAR NENHUM ALIMENTO.

Édila Amanda L. da Cruz
Nutricionista CRN8: 8242