



## SECRETARIA DE EDUCAÇÃO DE MAUÁ DA SERRA – PR

DIVISÃO DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
merendaescolarmauadaserra@outlook.com

Nutricionista: Édila Amanda L. da Cruz

### CARDÁPIO OUTUBRO 2023

#### CMEI - SEMENTINHAS DE VIDA SEM LACTOSE

REFEIÇÃO/ DATA	2ºFEIRA 02/10	3ºFEIRA 03/10	4ºFEIRA 04/10	5ºFEIRA 05/10	6ºFEIRA 06/10
CAFÉ DA MANHÃ	LEITE SEM LACTOSE COM CACAU S/ AÇÚCAR BOLACHA AGUA E SAL	LEITE SEM LACTOSE COM FRUTA S/ AÇÚCAR BOLO SEM AÇÚCAR	LEITE SEM LACTOSE COM CACAU S/ AÇÚCAR PÃO CASEIRO COM GELÉIA	LEITE SEM LACTOSE COM CACAU S/ AÇÚCAR PÃO CASEIRO COM GELÉIA	PÃO CASEIRO LEITE SEM LACTOSE COM FRUTA
ALMOÇO	ARROZ/FEIJÃO CARNE MOÍDA SALADA DE PEPINO	ARROZ/FEIJÃO FRANGO ASSADO SALADA DE REPOLHO	ARROZ/FEIJÃO PERNIL DE PORCO SALADA DE CENOURA	ARROZ/FEIJÃO BIFE EM TIRAS SALADA DE ALFACE	ARROZ/FEIJÃO PEIXE AO MOLHO SALADA DE TOMATE
CAFÉ DA TARDE	MAÇÃ	VITAMINA SEM LACTOSE DE AMORA E QUEIJO	MAMÃO	MAÇÃ	MAMÃO
JANTAR	ARROZ TEMPERADO COM CARNE MOÍDA E LEGUMES	POLENTA COM FRANGO COM LEGUMES	QUIRERA COM PERNIL DE PORCO	SOPA DE MACARRÃO COM BIFE E LEGUMES	MACARRONADA COM CARNE MOÍDA
REFEIÇÃO/ DATA	2ºFEIRA 09/10	3ºFEIRA 10/10	4ºFEIRA 11/10	5ºFEIRA 12/10	6ºFEIRA 13/10
CAFÉ DA MANHÃ	LEITE SEM LACTOSE COM CACAU S/ AÇÚCAR BOLACHA AGUA E SAL	LEITE SEM LACTOSE COM FRUTA S/ AÇÚCAR BOLACHA AGUA E SAL	LEITE SEM LACTOSE CACAU S/ AÇÚCAR PÃO CASEIRO	FERIADO	RECESSO
ALMOÇO	ARROZ/FEIJÃO CARNE MOÍDA SALADA DE REPOLHO	ARROZ/FEIJÃO FRANGO ASSADO SALADA DE BETERRABA COZIDA	ARROZ/FEIJÃO PERNIL DE PORCO REPOLHO COM CENOURA		
CAFÉ DA TARDE	BOLO SEM AÇÚCAR E LEITE SEM LACTOSE COM CACAU	MELÂNCIA	BANANA		
JANTAR	SOPA DE FUBÁ COM CARNE MOÍDA E LEGUMES	ARROZ TEMPERADO COM FRNAGO E LEGUMES	QUIRERA COM PERNIL DE PORCO		
REFEIÇÃO/ DATA	2ºFEIRA 16/10	3ºFEIRA 17/10	4ºFEIRA 18/10	5ºFEIRA 19/10	6ºFEIRA 20/10

<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	LEITE SEM LACTOSE COM CACAU S/ AÇÚCAR BOLACHA AGUA E SAL	LEITE SEM LACTOSE COM FRUTA S/ AÇÚCAR BOLO SEM AÇÚCAR	LEITE SEM LACTOSE COM CACAU S/ AÇÚCAR PÃO CASEIRO GELEIA	LEITE SEM LACTOSE COM CACAU S/ AÇÚCAR PÃO CASEIRO COM GELEIA	PÃO CASEIRO COM GELEIA LEITE SEM LACTOSE COM FRUTA
<b>ALMOÇO</b>	ARROZ/FEIJÃO CARNE MOÍDA SALADA ABOBRINHA	ARROZ/FEIJÃO FRANGO ASSADO SALADA DE CENOURA	ARROZ/FEIJÃO MUSCULO SALADA DE ALMEIRÃO	ARROZ/FEIJÃO OMELETE COM LEGUMES SALADA DE TOMATE	ARROZ/FEIJÃO PERNIL DE PORCO SALADA DE PEPINO
<b>CAFÉ DA TARDE</b>	BOLACHA AGUA E SAL COM LEITE SEM LACTOSE COM FRUTA	MANGA	MELÃO	MANGA	MELÃO
<b>JANTAR</b>	ARROZ TEMPERADO COM CARNE MOÍDA E LEGUMES	POLENTA COM FRANGO COM LEGUMES	SOPA DE MACARRÃO CARNE BOVINA E LEGUMES	ARROZ TEMPERADO COM OVOS E LEGUMES	SOPA DE MACARRÃO COM LEGUMES
<b>REFEIÇÃO/ DATA</b>	<b>2ºFEIRA 23/10</b>	<b>3ºFEIRA 24/10</b>	<b>4ºFEIRA 25/10</b>	<b>5ºFEIRA 26/10</b>	<b>6ºFEIRA 27/10</b>
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	LEITE SEM LACTOSE COM CACAU S/ AÇÚCAR BOLACHA AGUA E SAL	LEITE SEM LACTOSE COM FRUTA S/ AÇÚCAR BISCOITO POLVILHO	LEITE SEM LACTOSE CACAU S/ AÇÚCAR PÃO CASEIRO COM GELEIA	LEITE SEM LACTOSE COM CACAU S/ AÇÚCAR PÃO CASEIRO COM GELEIA	PÃO CASEIRO COM GELEIA LEITE SEM LACTOSE COM FRUTA
<b>ALMOÇO</b>	ARROZ/FEIJÃO CARNE MOÍDA SALADA DE BETERRABA	ARROZ/FEIJÃO FRANGO ASSADO SALADA DE CENOURA	ARROZ/FEIJÃO PERNIL DE PORCO SALADA BROCOLIS E COUVE FLOR	ARROZ/FEIJÃO BIFE EM TIRAS SALADA DE ALFACE	ARROZ/FEIJÃO FILÉ DE FRANGO SALADA DE REPOLHO
<b>CAFÉ DA TARDE</b>	LEITE COM CACAU E PÃO DE QUEIJO	LARANJA LIMA	BANANA	LARANJA LIMA	BANANA
<b>JANTAR</b>	SOPA DE FUBÁ COM CARNE MOÍDA E LEGUMES	ARROZ TEMPERADO COM FRNAGO E LEGUMES	QUIRERA COM PERNIL DE PORCO	SOPA DE MACARRÃO COM LEGUMES	MACARRONADA COM BIFE
<b>REFEIÇÃO/ DATA</b>	<b>2ºFEIRA 30/10</b>	<b>3ºFEIRA 31/10</b>	<b>4ºFEIRA 01/11</b>	<b>5ºFEIRA 02/11</b>	<b>6ºFEIRA 03/11</b>
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	LEITE SEM LACTOSE COM CACAU S/ AÇÚCAR BOLACHA AGUA E SAL	LEITE SEM LACTOSE COM FRUTA S/ AÇÚCAR BOLACHA AGUA E SAL	LEITE SEM LACTOSE CACAU S/ AÇÚCAR PÃO CASEIRO	<b>FERIADO</b>	<b>RECESSO</b>
<b>ALMOÇO</b>	ARROZ/FEIJÃO CARNE MOÍDA SALADA DE REPOLHO	ARROZ/FEIJÃO FRANGO ASSADO SALADA DE CENOURA/ ABOBRINHA COZIDA	ARROZ/FEIJÃO PERNIL DE PORCO SALADA DE TOMATE		
<b>CAFÉ DA TARDE</b>	QUIBE ASSADO E SUCO	ABACAXI	LARANJA		
<b>JANTAR</b>	SOPA DE FUBÁ COM CARNE MOÍDA E LEGUMES	ARROZ TEMPERADO COM FRNAGO E LEGUMES	QUIRERA COM PERNIL DE PORCO		

