



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

CARDÁPIO OUTUBRO 2023

Ensino fundamental - ESCOLA PAULO HARUO - DIABETES

REFEIÇÃO DATA	2ºFEIRA 02/10	3ºFEIRA 03/10	4ºFEIRA 04/10	5ºFEIRA 05/10	6ºFEIRA 06/10
LANCHE	SOPA DE MACARRÃO INTEGRAL COM CARNE MOÍDA E LEGUMES	BOLO INTEGRAL DE CENOURA COM BEBIDA LACTEA SEM AÇÚCAR	ARROZ INTEGRAL FEIJÃO PERNIL DE PORCO SALADA DE CENOURA	TORTA INTEGRAL DE FRANGO COM LEGUMES E SUCO DE UVA MAÇÃ	ARROZ/FEIJÃO BIFE EM TIRAS SALADA DE TOMATE MAÇÃ
REFEIÇÃO DATA	2ºFEIRA 09/10	3ºFEIRA 10/10	4ºFEIRA 11/10	5ºFEIRA 12/10	6ºFEIRA 13/10
LANCHE	ARROZ INTEGRAL TEMPERADO COM FRANGO DESFIADO E LEGUMES	ARROZ INTEGRAL FEIJÃO PERNIL DE PORCO SALADA DE BETERRABA COZIDA	PÃO INTEGRAL COM CARNE MOÍDA E SUCO DE LARANJA MELÂNCIA	FERIADO	RECESSO
REFEIÇÃO DATA	2ºFEIRA 16/10	3ºFEIRA 17/10	4ºFEIRA 18/10	5ºFEIRA 19/10	6ºFEIRA 20/10
LANCHE	MACARRONADA INTEGRAL COM CARNE MOÍDA E SALADA DE CENOURA RALADA	BOLO INTEGRAL FORMIGUEIRO COM LEITE E CACAU E ADOÇANTE	ARROZ INTEGRAL FEIJÃO MÚSCULO COM MANDIOCA SALADA ALMEIRÃO	QUIBE ASSADO SUCO DE UVA MELÃO	ARROZ INTEGRAL FEIJÃO COXA E SOBRECOPA ASSADA SALADA DE PEPINO MELÃO
REFEIÇÃO DATA	2ºFEIRA 23/10	3ºFEIRA 24/10	4ºFEIRA 25/10	5ºFEIRA 26/10	6ºFEIRA 27/10
LANCHE	QUIRERA COM PERNIL DE PORCO E LEGUMES	BOLO INTEGRAL DE COCO COM LEITE E CACAU E ADOÇANTE	ARROZ INTEGRAL FEIJÃO FAROFA DE OVOS SALADA BROCOLIS E COUVE FLOR	PÃO INTEGRAL CASEIRO REQUEIJÃO LEITE E CACAU E ADOÇANTE BANANA	ARROZ INTEGRAL FEIJÃO CARNE MOÍDA COM BATATA SALADA DE REPOLHO BANANA
REFEIÇÃO DATA	2ºFEIRA 30/10	3ºFEIRA 31/10	4ºFEIRA 01/11	5ºFEIRA 02/11	6ºFEIRA 03/11
LANCHE	POLENTA COM CARNE MOÍDA AO MOLHO BETERRABA RALADA	ARROZ INTEGRA LFEIJÃO LINGUIÇA ASSADA SALADA DE CENOURA COM ABOBRINHA COZIDA	BOLO INTEGRAL DE FUBÁ COM LEITE E CACAU E ADOÇANTE LARANJA	FERIADO	RECESSO

*cardápio sujeito a alteração

Édila Amanda L. da Cruz
Nutricionista CRN8: 8242