

## NUTRIDICAS

A reeducação alimentar deve envolver a família. É fundamental que as ações alimentares desenvolvidas na escola sejam estendidas para os lares para se ter resultados positivos.



## RECESSO

	01/11 Quarta feira	02/11 Quinta feira	03/11 Sexta feira
Lanche da manhã	Fruta		
Almoço	Macarrão / Feijão Almôndegas ao molho Brócolis refogado Salada		
Sobremesa	Suco de Fruta		
Lanche da tarde	Fruta		
Jantar	Sopa		

	06/11 Segunda feira	07/11 Terça feira	08/11 Quarta feira	09/11 Quinta feira	10/11 Sexta feira
Lanche da manhã	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço	Arroz / Feijão Ovos mexidos Seleta de legumes Salada	Arroz/ Feijão Estrogonofe de frango Batata palha Salada	Arroz/Feijão Carne de panela Purê de batata Salada	Arroz / Feijão Carne suína com molho Quirerinha Salada	Arroz/Feijão Coxa e sobrecoxa assada Cenoura refogada Salada
Sobremesa	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta
Lanche da tarde	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Jantar	Sopa	Sopa	Sopa	Sopa	Sopa

	13/11 Segunda feira	14/11 Terça feira	15/11 Quarta feira	16/11 Quinta feira	17/11 Sexta feira
Lanche da manhã	Fruta	Fruta		Fruta	Fruta
Almoço	Arroz/ feijão Carne de panela Farofa de legumes Salada	Arroz/Feijão Tiras de frango grelhadas Mandioca cozida Salada		Arroz/Feijão Carne moída ao molho Purê de batata Salada	Arroz/Feijão Frango ao molho Polenta cremosa Salada
Sobremesa	Suco de Fruta	Suco de Fruta		Suco de Fruta	Suco de Fruta
Lanche da tarde	Fruta	Fruta		Fruta	Fruta
Jantar	Sopa	Sopa		Sopa	Sopa

	20/11 Segunda feira	21/11 Terça feira	22/11 Quarta feira	23/11 Quinta feira	24/11 Sexta feira
Lanche da manhã	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço	Arroz / Feijão Ovos mexidos Seleta de legumes Salada	Arroz/ Feijão Estrogonofe de frango Batata palha Salada	Macarrão / Feijão Carne de panela Brócolis refogado Salada	Arroz / Feijão Carne suína com molho Quirerinha Salada	Arroz/Feijão Bolinho de carne moída Abobrinha refogada Salada
Sobremesa	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta
Lanche da tarde	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Jantar	Sopa	Sopa	Sopa	Sopa	Sopa

	27/11 Sexta feira	28/11 Terça feira	29/11 Quarta feira	30/11 Quinta feira
Lanche da manhã	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço	Arroz/Feijão Carne moída sem molho Purê de batata Salada	Arroz/Feijão Coxa e sobrecoxa assada Mandioca cozida Salada	Feijão Macarrão Carne moída ao molho Salada	Feijão Risoto de frango Salada
Sobremesa	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta
Lanche da tarde	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Jantar	Sopa	Sopa	Sopa	Sopa