

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – NILÓPOLIS
CARDÁPIO MENSAL DE OUTUBRO – 2022
ENSINO PRÉ-ESCOLAR(4 e 5 anos) / FUNDAMENTAL(A PARTIR DE 6 ANOS)/EJA

DIA DA SEMANA	1ª SEMANA	2ª SEMANA	3ª SEMANA	4ª SEMANA	5ª SEMANA
	03/10	10/10	17/10	24/10	31/10
2ª Feira	FEIJÃO+ARROZ FILÉ DE PEIXE AO MOLHO COM CENTRO PURÊ ROSADO COM ABÓBORA MAÇÃ REFRESCO	FEIJÃO+ARROZ FILÉ DE PEIXE AO MOLHO COM BATATA SALADA DE BETERRABA MAÇÃ REFRESCO	FEIJÃO+ARROZ FILÉ DE PEIXE AO MOLHO COM CENTRO SALADA DE BATATA+CENOURA+CHUCHU GOIABADA REFRESCO	FEIJÃO+ARROZ FILÉ DE PEIXE AO MOLHO COM CENTRO PURÊ DE BATATA MAÇÃ REFRESCO	FEIJÃO+ARROZ FILÉ DE PEIXE AO MOLHO COM BATATA+PIRÃO GOIABADA REFRESCO
	04/10	11/10	18/10	25/10	
3ª Feira	FEIJÃO+ARROZ JARDINEIRA DE CARNE COM INHAME+CENOURA SALADA DE ALFACE MELANCIA	FEIJÃO CARNE ASSADA PICADA BATATA DOCE AO MOLHO SALADA DE ALFACE BANANA REFRESCO	FEIJÃO+ARROZ SOBRECOXA DE CAÇAROLA AIPIM AO MOLHO COUVE MINEIRA LARANJA REFRESCO	FEIJÃO+ARROZ MOELA+CARNE PICADA AO MOLHO COM AIPIM SALADA DE ALFACE MELANCIA REFRESCO	
	05/10	12/10	19/10	26/10	
4ª Feira	FEIJÃO+ARROZ PEITO DE FRANGO COM AIPIM SALADA DE ALFACE BANANA REFRESCO	FERIADO	FEIJÃO+ARROZ CARNE PICADA DE CAÇAROLA COM INHAME SALADA DE ALFACE BANANA REFRESCO	FEIJÃO ESPAGUETE AO MOLHO DE FRANGO PICADINHO + OVOS SALADA DE ALFACE BANANA REFRESCO	
	06/10	13/10	20/10	27/10	
5ª Feira	FEIJÃO+ARROZ MOELA+CARNE PICADA AO MOLHO PURÊ DE BATATA LARANJA REFRESCO	FEIJÃO ISCA DE FRANGO AO MOLHO ESPAGUETE SALADA DE CENOURA+CHUCHU MELANCIA REFRESCO	FEIJÃO RISOTO DE FRANGO +CENOURA+OVOS BATATA SAUTÉ MELANCIA REFRESCO	FEIJÃO+ARROZ COPALOMBO ASSADO SALADA DE BATATA+CENOURA LARANJA REFRESCO	
	07/10	14/10	21/10	28/10	
6ª Feira	FEIJÃO COPALOMBO ASSADO PARAFUSO AO MOLHO SALADA DE FRUTAS REFRESCO	FEIJÃO+ARROZ SOBRECOXA DE CAÇAROLA PURÊ DE BATATA LARANJA REFRESCO	FEIJÃO COPALOMBO ASSADO PARAFUSO AO MOLHO MAÇÃ REFRESCO	FEIJÃO+ARROZ ISCAS DE FRANGO AO MOLHO NO CREME DE INHAME SALADA DE FRUTAS REFRESCO	

Observar que todos os cardápios oferecidos contemplam valores de referência do PNAE por faixa etária para energia, proteínas, lipídios, carboidratos, sódio, cálcio, ferro, vitamina A, vitamina C.