



**PREFEITURA MUNICIPAL DE GARÇA - ESTADO DE SÃO PAULO - SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO**  
**CARDÁPIO DAS ESCOLAS INTEGRAIS**

**1ª SEMANA**

	<b>SEGUNDA-FEIRA</b>	<b>TERÇA-FEIRA</b>	<b>QUARTA-FEIRA</b>	<b>QUINTA-FEIRA</b>	<b>SEXTA-FEIRA</b>
<b><u>CAFÉ DA MANHÃ</u></b>	Leite com cacau Bolacha salgada	Vitamina de fruta e aveia	Leite com cacau Bolacha doce	Vitamina de fruta e aveia	Leite com cacau Bolacha salgada
<b><u>LANCHE DA MANHÃ</u></b>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<b><u>ALMOÇO</u></b>	Arroz branco Feijão Sardinha ao forno com batata, ovo cozido, tomate e cebola Salada de tomate e pepino Fruta	Arroz branco Feijão preto Carne em cubos com mandioca Salada de repolho Fruta	Arroz temperado com frango, cenoura, tomate e abobrinha Salada de alface Fruta	Macarrão parafuso ao molho com carne em tiras e abobrinha ralada Salada de alface e cenoura ralada Fruta	Arroz branco Feijão Escondidinho de batata com molho de carne moída e chuchu ralado Salada de beterraba crua ralada Fruta
<b><u>LANCHE</u></b>	Vitamina de fruta e aveia	Leite com cacau Pão com manteiga	Arroz doce Fruta	Leite com cacau Pão com manteiga	Vitamina de fruta e aveia



**PREFEITURA MUNICIPAL DE GARÇA - ESTADO DE SÃO PAULO - SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO**  
**CARDÁPIO DAS ESCOLAS INTEGRAIS**

**2ª SEMANA**

	<b>SEGUNDA-FEIRA</b>	<b>TERÇA-FEIRA</b>	<b>QUARTA-FEIRA</b>	<b>QUINTA-FEIRA</b>	<b>SEXTA-FEIRA</b>
<b><u>CAFÉ DA MANHÃ</u></b>	Leite com cacau Bolacha salgada	Vitamina de fruta e aveia	Leite com cacau Bolacha doce	Vitamina de fruta e aveia	Leite com cacau Bolacha salgada
<b><u>LANCHE DA MANHÃ</u></b>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<b><u>ALMOÇO</u></b>	Arroz branco Feijão Omelete de forno com legumes Salada de tomate e cenoura Fruta	Macarrão retalho ao molho com carne desfiada e chuchu ralado Salada de repolho Fruta	Arroz branco Feijão Carne em iscas com batata e cenoura Salada de alface Fruta	Arroz branco Feijão Carne suína acebolada Salada de legumes cozidos (batata, cenoura, chuchu e abobrinha) Fruta	Arroz branco Feijão Carne em cubos refogada Salada de alface e repolho Fruta
<b><u>LANCHE</u></b>	Vitamina de fruta e aveia	Leite com cacau Pão com manteiga	Vitamina de fruta e aveia	Leite com cacau Pão com manteiga	Pipoca Suco Fruta



**PREFEITURA MUNICIPAL DE GARÇA - ESTADO DE SÃO PAULO - SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO**  
**CARDÁPIO DAS ESCOLAS INTEGRAIS**

**3ª SEMANA**

	<b>SEGUNDA-FEIRA</b>	<b>TERÇA-FEIRA</b>	<b>QUARTA-FEIRA</b>	<b>QUINTA-FEIRA</b>	<b>SEXTA-FEIRA</b>
<b><u>CAFÉ DA MANHÃ</u></b>	Leite com cacau Bolacha salgada	Vitamina de fruta e aveia	Leite com cacau Bolacha doce	Vitamina de fruta e aveia	Leite com cacau Bolacha salgada
<b><u>LANCHE DA MANHÃ</u></b>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<b><u>ALMOÇO</u></b>	Arroz branco Feijão Polenta com molho de carne moída com chuchu e abobrinha ralada Salada de repolho Fruta	Arroz branco Feijão Carne em iscas com mandioca Salada de tomate e pepino Fruta	Macarrão retalho ao molho com carne moída e chuchu ralado Salada de alface e cenoura ralada Fruta	Arroz branco Feijão Carne suína com batata e cabotiã Salada de alface Fruta	Arroz temperado com frango, abobrinha, chuchu, cenoura e tomate Salada de repolho e tomate Fruta
<b><u>LANCHE</u></b>	Vitamina de fruta e aveia	Leite com cacau Pão com manteiga	Canjica Fruta	Leite com cacau Pão com manteiga	Vitamina de fruta e aveia



**PREFEITURA MUNICIPAL DE GARÇA - ESTADO DE SÃO PAULO - SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO**  
**CARDÁPIO DAS ESCOLAS INTEGRAIS**

**4ª SEMANA**

	<b>SEGUNDA-FEIRA</b>	<b>TERÇA-FEIRA</b>	<b>QUARTA-FEIRA</b>	<b>QUINTA-FEIRA</b>	<b>SEXTA-FEIRA</b>
<b><u>CAFÉ DA MANHÃ</u></b>	Leite com cacau Bolacha salgada	Vitamina de fruta e aveia	Leite com cacau Bolacha doce	Vitamina de fruta e aveia	Leite com cacau Bolacha salgada
<b><u>LANCHE DA MANHÃ</u></b>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<b><u>ALMOÇO</u></b>	Arroz branco Feijão Farofa com ovos, cenoura e abobrinha Salada de tomate e pepino Fruta	Macarrão gravatinha ao molho com carne em iscas e chuchu ralado Salada de repolho Fruta	Arroz branco Feijão Carne em cubos com cenoura e chuchu Salada de alface e pepino Fruta	Arroz branco Feijão Purê de batata Carne desfiada ao molho Salada de alface e tomate Fruta	Arroz branco Feijão Carne suína refogada com abóbora cabotiã e chuchu Salada de beterraba cozida em cubos Fruta
<b><u>LANCHE</u></b>	Vitamina de fruta e aveia	Leite com cacau Pão com manteiga	Vitamina de fruta e aveia	Leite com cacau Pão com manteiga	Leite com cacau Bolacha doce Fruta



**PREFEITURA MUNICIPAL DE GARÇA - ESTADO DE SÃO PAULO - SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO**  
**CARDÁPIO DAS ESCOLAS INTEGRAIS**

**5ª SEMANA**

	<b>SEGUNDA-FEIRA</b>	<b>TERÇA-FEIRA</b>	<b>QUARTA-FEIRA</b>	<b>QUINTA-FEIRA</b>	<b>SEXTA-FEIRA</b>
<b><u>CAFÉ DA MANHÃ</u></b>	Leite com cacau Bolacha salgada	Vitamina de fruta e aveia	Leite com cacau Bolacha doce	Vitamina de fruta e aveia	Leite com cacau Bolacha salgada
<b><u>LANCHE DA MANHÃ</u></b>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<b><u>ALMOÇO</u></b>	Arroz branco Feijão Carne suína refogada com tomate e cenoura Salada de repolho Fruta	Macarrão retalho ao molho com carne moída e chuchu ralado Salada de tomate e pepino Fruta	Arroz branco Feijão Carne em cubos com batata Salada de alface Fruta	Arroz branco Feijão Carne em iscas refogada com abobrinha Salada de beterraba crua ralada Fruta	Arroz temperado com frango, cenoura, chuchu, abobrinha e tomate Salada de alface e tomate Fruta
<b><u>LANCHE</u></b>	Vitamina de fruta e aveia	Leite com cacau Pão com manteiga	Vitamina de fruta e aveia	Leite com cacau Pão com manteiga	Vitamina de fruta e aveia

- **O CARDÁPIO DEVE SER SEGUIDO**
- **SE HOVER NECESSIDADE DE ALTERAR O CARDÁPIO, BUSCAR ORIENTAÇÕES JUNTO ÀS NUTRICIONISTAS**
- **UTILIZAR POUCO SAL, ÓLEO E AÇÚCAR NAS PREPARAÇÕES (RESOLUÇÃO Nº 06, 08 DE MAIO DE 2020 – FNDE)**
- **SERVIR LEITE GELADO NOS DIAS QUENTES**
- **SE NECESSÁRIO, AS FRUTAS PODEM SER PICADAS E CONGELADAS PARA FACILITAR O PREPARO DA VITAMINA**
- **CADA 06 UNIDADES DE BOLACHA DOCE OU SALGADA EQUIVALE A 01 PÃO.**