



Alimentação Escolar

CEI Isabel Longo

Ensino Infantil

20% das necessidades nutricionais diárias - PERÍODO PARCIAL

30% das necessidades nutricionais diárias - CONTRATURNO

2024

	Segunda - Feira	29-jul	Terça - Feira	30-jul	Quarta - Feira	31-jul	Quinta - Feira	1-ago	Sexta - Feira	2-ago	Média	%
Lanche: Manhã 9h - 9h15 Todas turmas 9h30 - 9h45 Contraturno Tarde 14h45 - 15h Todas turmas 15h15 - 15h30 Contraturno	RECESSO ESCOLAR		RECESSO ESCOLAR		RECESSO ESCOLAR		RECESSO ESCOLAR		RECESSO ESCOLAR			
Almoço 11h30 - 12h Contraturno												
	Segunda - Feira	5-ago	Terça - Feira	6-ago	Quarta - Feira	7-ago	Quinta - Feira	8-ago	Sexta - Feira	9-ago	Média	%
Lanche: Manhã 9h - 9h15 Todas turmas 9h30 - 9h45 Contraturno Tarde 14h45 - 15h Todas turmas 15h15 - 15h30 Contraturno	Sopa de lentilha com carne desfiada, legumes e batatinha		Aipim cozido ou Purê de Aipim <i>Opção: Arroz integral cozido</i> Peito de frango ao molho de tomate		Risoto de frango <i>(servir separadamente o arroz cozido e o peito de frango refogado com legumes e tempero verde)</i>		Feijão Vermelho Arroz cozido Farofa colorida <i>(farinha de mandioca; espinafre; couve; cenoura ralada)</i>		Sanduíche de Ovo <i>(Pão tipo minuto integral com manteiga e/ou ovo mexido ou cozido)</i>			
Almoço 11h30 - 12h Contraturno	Fruta (mamão)		Salada de beterraba e salada de repolho		Salada de alface		Salada de vagem e Salada de Acelga		Fruta (banana)			
	Feijão Preto Arroz cozido		Macarrão parafuso cozido		Lentilha cozida Arroz cozido		Purê de taiá com cenoura <i>Opção: Arroz integral cozido</i>		Polenta cozida <i>Opção: Arroz integral cozido</i>			
	Peito de frango em cubos com legumes		Carne moída refogada com molho de tomate		Tiras de peixe empanadas e assadas ao forno		Carne bovina em tiras refogada ao molho		Frango assado			
	Farofa colorida <i>(farinha de mandioca; espinafre; couve; cenoura)</i>		Purê de abóbora		Couve refogada com espinafre		Salada de chuchu		<i>Molho de tomate feito na escola</i>			
	Salada de couve-flor		Salada de acelga		Salada de cenoura		Salada de brócolis		Salada de beterraba			

*Este cardápio poderá sofrer alterações devido a eventos pré-agendados; sazonalidade de hortifrutis e/ou atrasos nas entregas pelos fornecedores.



Alimentação Escolar

CEI Isabel Longo

Ensino Infantil

2024

20% das necessidades nutricionais diárias - PERÍODO PARCIAL

30% das necessidades nutricionais diárias - CONTRATURNO

	Segunda - Feira	12-ago	Terça - Feira	13-ago	Quarta - Feira	14-ago	Quinta - Feira	15-ago	Sexta - Feira	16-ago	Média	%
Lanche: Manhã 9h - 9h15 Todas turmas 9h30 - 9h45 Contraturno Tarde 14h45 - 15h Todas turmas 15h15 - 15h30 Contraturno	Macarrão integral cozido	Purê de batata ou batata sauté	Polenta cozida	Feijão preto	Sanduiche de Queijo (Pão de mistura fatiado com manteiga e/ou queijo mussarela)							
	Carne moída refogada com legumes e molho de tomate	Opção: Arroz integral cozido	Carne moída refogada com legumes e molho de tomate	Arroz cozido	Farofa colorida (farinha de mandioca; espinafre; couve; cenoura ralada)							
	Salada de Pepino	Peixe ensopado com molho de tomate	Salada de Beterraba	Salada de vagem e Salada Acelga								
	Salada de alface	Salada de repolho branco e roxo	Salada de brócolis e couve-flor	Salada de beterraba								
	Fruta (melancia ou melão)	Fruta (mamão)	Fruta (maçã)	Fruta (laranja ou tangerina)	Fruta (banana)							
Almoço 11h30 - 12h Contraturno	Purê de aipim	Feijão vermelho	Sopa de legumes (legumes variados; macarrão tipo "alfabeto"; peito de frango)	Macarrão integral cozido	Escondidinho de batata recheada com carne moída ao molho e gratinada com queijo							
	Opção: Arroz integral cozido	Arroz cozido	Carne de Panela	Peito de frango refogado ao molho	Opção: Arroz integral cozido; arroz cozido sem molho e carne moída à parte							
	Sobrecoxa de frango assada	Salada de abobrinha	Torradinhas de pão	Abóbora refogada ou purê de abóbora	Salada de alface							
	Salada de repolho	Salada de chuchu		Salada de beterraba	Salada de cenoura							
	Segunda - Feira	19-ago	Terça - Feira	20-ago	Quarta - Feira	21-ago	Quinta - Feira	22-ago	Sexta - Feira	23-ago	Média	%
Lanche: Manhã 9h - 9h15 Todas turmas 9h30 - 9h45 Contraturno Tarde 14h45 - 15h Todas turmas 15h15 - 15h30 Contraturno	Arroz cozido	Feijão vermelho ou carioca	Batata doce cozida	Sopa de legumes (macarrão tipo "letrinhas", legumes variados e frango)	Buraco Negro (Pão tipo francês com molho de carne moída)							
	Estrogonoff de Frango Saudável (sem creme de leite)	Arroz cozido	Opção: Arroz integral cozido	Carne de Panela								
	Salada de abobrinha	Omelete de espinafre	Carne de Panela	Salada de chuchu								
	Salada de repolho com tomate	Salada de vagem	Salada de cenoura	Fruta (banana)								
	Fruta (mamão)	Fruta (maçã)	Fruta (banana)	Fruta (melancia ou melão)	Fruta (laranja ou tangerina)							
Almoço 11h30 - 12h Contraturno	Polenta cozida	Macarrão integral cozido	Feijão vermelho ou carioca	Aipim cozido	Feijão Preto							
	Opção: Arroz integral cozido	Peito de frango refogado ao molho	Arroz cozido	Opção: Arroz integral cozido	Arroz cozido							
	Peixe (filé de tilápia) ao molho	Abóbora refogada ou purê de abóbora	Carne moída refogada ou Bolo de carne moída assado	Frango ao molho	Omelete							
	Molho de tomate feito na escola	Salada de beterraba	Farofa de couve	Salada de brócolis	Farofa colorida (farinha de mandioca; espinafre; couve; cenoura)							
	Salada de cenoura	Salada de beterraba	Salada mista de Chuchu	Salada de pepino	Salada de couve-flor							

*Este cardápio poderá sofrer alterações devido a eventos pré-agendados; sazonalidade de hortifrutis e/ou atrasos nas entregas pelos fornecedores.