



### **CEI Isabel Longo**

### **Ensino Infantil**

Zona urbana Faixa etária: 4 - 5 anos 20% das necessidades nutricionais diárias - PERÍODO PARCIAL 70% das necessidades nutricionais diárias - PERÍODO INTEGRAL

	Segunda - Feira 27-out	Terça - Feira 28-out	<b>Quarta - Feira</b> 29-out	<b>Quinta - Feira</b> 30-out	Sexta - Feira 31-out	Média   %
Café da Manhã (Integral) 8h - 8h15	Sanduíche de queijo (Pão integral fatiado com manteiga e/ou queijo muçarela fatiado) Fruta (banana)	Bolo de laranja (feito na escola e adoçado com açúcar mascavo) Fruta (maçã)	Mascau (Leite com chocolate em pó e açúcar mascavo) Rosquinha de polvilho Fruta (mamão)	Bolo de chocolate saudável (adoçado com açúcar mascavo e feito na escola) Fruta (melancia ou melão)	Leite morno com um toque de baunilha Waffle salgado de polvilho com queijo Fruta (laranja ou tangerina)	
Lanche da Manhã (Parcial) 9h - 9h15	Macarrão cozido Frango refogado com legumes e molho de tomate Salada de vagem Salada de pepino Fruta (banana)	Arroz cozido Carne moída refogada com legumes e tempero verde Salada de cenoura ralada e beterraba Salada de brócolis cozido Fruta (melancia ou melão)	Polenta cozida Peixe ensopado com molho de tomate feito na escola  Abobrinha refogada  Salada de repolho branco e roxo  Fruta (mamão)	Feijão Preto cozido  Arroz cozido  Farofa colorida (farinha de mandioca; espinafre; couve; cenoura ralada)  Salada de alface e couve-flor cozido  Fruta (laranja ou tangerina)	Leite morno com um toque de baunilha Waffle salgado de polvilho com queijo (feito na escola) Fruta <i>(maçã)</i>	
<b>Almoço</b> ( <b>Integral)</b> 11h - 11h30	Macarrão cozido Frango refogado com legumes e molho de tomate Salada de vagem Salada de pepino Salada de cenoura	Arroz cozido Taiá cozido Carne moída refogada com legumes e tempero verde Salada de brócolis cozido Salada de Repolho	Polenta cozida Peixe ensopado com molho de tomate feito na escola Abobrinha refogada  Salada de repolho branco e roxo Salada mista de acelga	Feijão Preto cozido  Arroz cozido  Ovo mexido  Farofa colorida (farinha de mandioca; espinafre; couve; cenoura ralada) Salada de alface e couve-flor cozido	Purê de batatinha Arroz cozido Frango assado (coxa e sobrecoxa) Salada de repolho Salada alface	
Lanche da Tarde (Integral) 14h45 - 15h	Sanduíche de frango (pão mini com molho de peito de frango desfiado refogado com legumes - fazer úmido e servir QUENTINHO) Fruta (banana)	Buraco Negro (Pão tipo francês com molho de carne moída) Fruta (melancia ou melão)	Pão pizza (pão integral fatiado assado com queijo, tomate e orégano - servir QUENTINHO) Fruta (mamão)	Sanduíche de Ovo (Pão tipo minuto integral com manteiga e/ou ovo mexido ou cozido) Fruta (laranja ou tangerina)	Bauru frio (Pão fatiado com manteiga, queijo muçarela fatiado e tomate) Fruta (maçã)	
Lanche da Tarde (Parcial) 15h15 - 15h30	Macarrão cozido Frango refogado com legumes e molho de tomate	Arroz cozido Carne moída refogada com legumes e tempero verde Salada de cenoura ralada e beterraba	Polenta cozida Peixe ensopado com molho de tomate feito na escola Abobrinha refogada	Feijão Preto cozido  Arroz cozido  Farofa colorida (farinha de mandioca; espinafre; couve; cenoura ralada)	Leite morno com um toque de baunilha Waffle salgado de polvilho com queijo	
	Salada de pepino Fruta ( <i>banana</i> )	Salada de brócolis cozido	Salada de repolho branco e roxo Fruta <i>(mamão)</i>	Salada de alface e couve-flor cozido Fruta (laranja ou tangerina)	(feito na escola) Fruta <i>(maçã)</i>	





## **CEI Isabel Longo**

### Ensino Infantil

Zona urbana Faixa etária: 4 - 5 anos 20% das necessidades nutricionais diárias - PERÍODO PARCIAL 70% das necessidades nutricionais diárias - PERÍODO INTEGRAL

	Segunda - Feira 3-nov	Terça - Feira 4-nov	Quarta - Feira 5-nov	<b>Quinta - Feira</b> 6-nov	Sexta - Feira 7-nov	Média %
Café da Manhã (Integral) 8h - 8h15	Sanduíche de queijo (Pão integral fatiado com manteiga e/ou queijo muçarela fatiado)	Waffle de Banana (feito na escola)	Leite morno com um toque de canela Rosquinha de polvilho	Bolo mesclado simples (feito na escola e adoçado com açúcar mascavo)	Sanduíche de Ovo (Pão tipo minuto integral com manteiga e/ou ovo mexido ou cozido)	
	Fruta <i>(maçã)</i>	Fruta <i>(mamão)</i>	Fruta (banana)	Fruta (melancia ou melão)	Fruta <i>(banana)</i>	1
Lanche da	Sopa de lentilha	Aipim cozido ou Purê de Aipim Opção: Arroz integral cozido	Polenta cozida	Feijão Vermelho Arroz cozido	Sanduíche de Ovo	
Manhã (Parcial) 9h - 9h15	com carne desfiada, legumes e batatinha	Carne de Panela ao molho de tomate	Frango refogado com legumes e molho de tomate	Farofa colorida (farinha de mandioca; espinafre; couve; cenoura ralada)	(Pão tipo minuto integral com manteiga e/ou ovo mexido ou cozido)	
Jil Jills		Salada de beterraba e salada de repolho	Salada de alface	Salada de vagem e Salada de Acelga		
	Fruta <i>(mamão)</i>	Fruta (melancia ou melão)	Fruta (maçã)	Fruta (laranja ou tangerina)	Fruta (banana)	
	Sopa de lentilha com carne desfiada, legumes e batatinha	Aipim cozido ou Purê de Aipim Arroz integral cozido	Polenta cozida	Feijão Vermelho Arroz cozido	Batata doce cozida Arroz cozido	
Almoço (Integral)		Carne de Panela ao molho de tomate	Frango refogado com legumes e molho de tomate	Farofa colorida (farinha de mandioca; espinafre; couve; cenoura ralada)	Carne moída refogada com legumes e molho de tomate	
11h - 11h30		Salada de beterraba e salada de repolho	Salada de alface	Salada de vagem e Salada de Acelga	Salada de tomate	
	Torradinhas de pão	Salada de acelga	Salada de cenoura	Salada de brócolis	Salada de beterraba	
Lanche da Tarde (Integral) 14h45 - 15h	Buraco Negro (Pão tipo francês com molho de carne moída)	Pão pizza (pão integral fatiado assado com queijo, tomate e orégano - servir QUENTINHO)	Sanduíche de frango (pão mini com molho de peito de frango desfiado refogado com legumes - fazer úmido e servir QUENTINHO)	Bauru frio (Pão fatiado com manteiga, queijo muçarela fatiado e tomate)	Waffle salgado de polvilho com queijo (feito na escola)	
	Fruta <i>(mamão)</i>	Fruta (melancia ou melão)	Fruta <i>(maçã)</i>	Fruta <i>(laranja ou tangerina)</i>	Fruta <i>(banana)</i>	1
Lanche da Tarde	Sopa de lentilha	Aipim cozido ou Purê de Aipim Opção: Arroz integral cozido Carne de Papela ao molho de	Polenta cozida	Feijão Vermelho  Arroz cozido  Farofa colorida (forinho do mandioca)	Sanduíche de Ovo	
<b>(Parcial)</b> 15h15 - 15h30	com carne destiada, legumes e batatinha	tomate	de tomate	espinafre; couve; cenoura ralada)	(Pão tipo minuto integral com manteiga e/ou ovo mexido ou cozido)	
	Fruta <i>(mamão)</i>	repolho Fruta (melancia ou melão)	Salada de alface Fruta (maçã)	Salada de Vagerrie Salada de Acelga Fruta (laranja ou tangerina)	Fruta <i>(banana)</i>	
(Parcial)	com carne desfiada, legumes e batatinha	Purê de Aipim Opção: Arroz integral cozido Carne de Panela ao molho de tomate Salada de beterraba e salada de repolho	Frango refogado com legumes e molho de tomate Salada de alface	Arroz cozido Farofa colorida (farinha de mandioca; espinafre; couve; cenoura ralada) Salada de vagem e Salada de Acelga	(Pão tipo minuto integral com manteiga e/ou ovo mexido ou cozido)	



# Alimentação **Escolar**

## **CEI Isabel Longo**

### Ensino Infantil

Zona urbana Faixa etária: 4 - 5 anos

20% das necessidades nutricionais diárias - PERÍODO PARCIAL 70% das necessidades nutricionais diárias - PERÍODO INTEGRAL

Segunda - Feira 10-nov	Terça - Feira 11-nov	Quarta - Feira 12-nov	Quinta - Feira 13-nov	Sexta - Feira 14-nov	Média   %
Mascau Leite com chocolate em pó e açúcar mascavo) Rosquinha de polvilho	Bolo de laranja (feito na escola e adoçado com açúcar mascavo)	Waffle salgado de polvilho com queijo (feito na escola)	Bolo de chocolate saudável (adoçado com açúcar mascavo e feito na escola)	Sanduíche de Queijo (Pão de mistura fatiado com manteiga e/ou queijo mussarela)	
Fruta ( <i>banana)</i>	Fruta ( <i>maça)</i>	Fruta ( <i>mamao)</i>	Fruta ( <i>meiancia ou meiao)</i>	Fruta ( <i>laranja)</i>	
Macarrão cozido	Purê de batata ou batata sauteé	Feijão preto	Polenta cozida		
Carne moída refogada com legumes e molho de tomate	Opção: Arroz integral cozido	Arroz cozido	Frango refogado com legumes e molho de tomate	Sanduíche de Queijo	
Salada de Pepino	Peixe ensopado com molho de tomate	Farofa colorida (farinha de mandioca; espinafre; couve; cenoura ralada)	Salada de Beterraba	e/ou queijo mussarela)	
Salada de alface	Salada de repolho branco e roxo	Salada de vagem e Salada Acelga	Salada de brócolis e couve-flor		
Fruta (melancia ou melão)	Fruta (mamão)	Fruta (laranja ou tangerina)	Fruta <i>(maçã)</i>	Fruta <i>(banana)</i>	
Macarrão cozido	Purê de batata ou batata sauteé	Feijão preto	Polenta cozida	Feijão Carioca cozido	
Carne moída refogada com legumes e molho de tomate	Arroz integral cozido	Arroz cozido	Frango refogado com legumes e molho de tomate	Arroz cozido	
Salada de Pepino	Peixe ensopado com molho de tomate	Farofa colorida (farinha de mandioca; espinafre; couve; cenoura ralada)	Salada de Beterraba	Carne de panela	
Salada de alface	Salada de repolho branco e roxo	Salada de vagem	Salada de brócolis e couve-flor	Farofa colorida (farinha de mandioca; espinafre; couve; cenoura ralada)	
Salada de repolho	Salada de chuchu	Salada de acelga	Salada de beterraba	Salada de alface e couve-flor cozido	
1 1 1	Pão pizza (pão integral fatiado assado com queijo, tomate e orégano - servir QUENTINHO)	Sanduíche de Ovo (Pão tipo minuto integral com manteiga e/ou ovo mexido ou cozido)	Sanduíche de frango (pão mini com molho de peito de frango	nolho de peito de frango baunilha	
			desfiado refogado com legumes - fazer úmido e servir QUENTINHO)	Rosquinha de polvilho	
Fruta (melancia ou melão)	Fruta <i>(mamão)</i>	Fruta <i>(maçã)</i>	Fruta (laranja ou tangerina)	Fruta <i>(banana)</i>	
Macarrão cozido	Purê de batata ou batata sauteé	Feijão preto	Polenta cozida		
Carne moída refogada com legumes e molho de tomate	Opção: Arroz integral cozido	Arroz cozido	Frango refogado com legumes e molho de tomate	Sanduíche de Queijo	
Salada de Pepino	Peixe ensopado com molho de tomate	Farofa colorida (farinha de mandioca; espinafre; couve; cenoura ralada)	Salada de Beterraba	e/ou queijo mussarela)	
Salada de alface	Salada de repolho branco e roxo	_	Salada de brócolis e couve-flor		
Fruta (melancia ou melão)	Fruta <i>(mamão)</i>	Fruta (laranja ou tangerina)	Fruta <i>(maçã)</i>	Fruta <i>(banana)</i>	
	Mascau eite com chocolate em pó e açúcar mascavo) Rosquinha de polvilho Fruta (banana) Macarrão cozido Carne moída refogada com legumes e molho de tomate Salada de Pepino Salada de alface Fruta (melancia ou melão) Macarrão cozido Carne moída refogada com legumes e molho de tomate Salada de Pepino Salada de Pepino Salada de Pepino Salada de repolho  Buraco Negro (Pão tipo francês com molho de carne moída) Fruta (melancia ou melão) Macarrão cozido Carne moída refogada com legumes e molho de tomate Salada de Pepino Salada de Pepino Salada de Pepino Salada de Pepino	eite com chocolate em pó e açúcar mascavo) Rosquinha de polvilho Fruta (banana)  Macarrão cozido Carne moída refogada com legumes e molho de tomate  Salada de Pepino  Amacarrão cozido  Carne moída refogada com legumes e molho de tomate  Salada de alface Salada de repolho branco e roxo Fruta (melancia ou melão)  Carne moída refogada com legumes e molho de tomate  Salada de Pepino  Purê de batata ou batata sauteé  Salada de repolho branco e roxo Fruta (mamão)  Purê de batata ou batata sauteé  Arroz integral cozido  Peixe ensopado com molho de tomate  Salada de Pepino  Peixe ensopado com molho de tomate  Salada de repolho branco e roxo  Salada de repolho  Salada de repolho branco e roxo  Salada de repolho  Fruta (melancia ou melão)  Purê de batata ou batata sauteé  (pão integral fatiado assado com queijo, tomate e orégano - servir QUENTINHO)  Fruta (melancia ou melão)  Purê de batata ou batata sauteé  Opção: Arroz integral cozido  Purê de batata ou batata sauteé  Opção: Arroz integral cozido  Peixe ensopado com molho de tomate  Salada de Pepino  Peixe ensopado com molho de tomate  Salada de Pepino  Peixe ensopado com molho de tomate  Salada de repolho branco e roxo	eite com chocolate em pó e açúcar mascavo) Rosquinha de polvilho Fruta (banana)  Macarrão cozido  Carne moida refogada com legumes e molho de tomate Salada de Pepino  Arroz cido Carne moida refogada com legumes e molho de tomate Salada de Pepino  Peixe ensopado com molho de tomate  Salada de Pepino  Peixe ensopado com molho de tomate  Salada de alface Salada de repolho branco e roxo Salada de Pepino  Peixe ensopado com molho de tomate  Salada de Pepino  Peixe ensopado com molho de tomate  Salada de vagem  Peixe ensopado com molho de tomate  Arroz cozido  Arroz cozido  Fruta (mamão)  Farofa colorida (farinha de mandioca; espinafre; couve; cenoura ralada)  Fejião preto  Arroz cozido  Farofa colorida (farinha de mandioca; espinafre; couve; cenoura ralada)  Salada de vagem  Salada de repolho branco e roxo  Salada de vagem  Salada de vagem  Salada de repolho  Farofa colorida (farinha de mandioca; espinafre; couve; cenoura ralada)  Salada de vagem  Salada de vagem  Salada de vagem  Fruta (mamão)  Fraror cozido  Fruta (mamão)  Fruta	Mascau eite com chocolate em pó e açúcar mascavo) Rosquinha de polvilho Fruta (maçã) Fruta (maçã	Mascau et com chocolate em pe a açucar mascavo) Rosquinha de polvilho Fruta (maçā) Fruta (maçā) Fruta (maçā) Fruta (mamāo) Fruta (mamāo) Fruta (mamāo) Fruta (magā) Fruta (mamāo) Fruta (magāc) Fruta (mamāo) Fruta





## **CEI Isabel Longo**

### **Ensino Infantil**

Zona urbana Faixa etária: 4 - 5 anos 20% das necessidades nutricionais diárias - PERÍODO PARCIAL

70% das necessidades nutricionais diárias - PERÍODO INTEGRAL

	Segunda - Feira 17-nov	Terça - Feira 18-nov	<b>Quarta - Feira</b> 19-nov	Quinta - Feira 20-nov	Sexta - Feira 21-no	v Média %
Café da Manhã (Integral) 8h - 8h15	Sanduíche de queijo (Pão integral fatiado com manteiga e/ou queijo muçarela fatiado) Fruta (maçã)	Waffle de Banana (feito na escola) Fruta (mamão)	Leite morno com um toque de canela Rosquinha de polvilho Fruta (banana)		Waffle salgado de polvilho con queijo (feito na escola) Fruta <i>(laranja)</i>	
Lanche da Manhã (Parcial) 9h - 9h15	Arroz cozido Frango refogado com legumes e molho de tomate	Feijão vermelho	Batata doce cozida Arroz cozido		Buraco Negro (Pão tipo francês com molho de carr.	2
	Salada de abobrinha Salada de repolho com tomate Fruta <i>(mamão)</i>	Omelete de espinafre Salada de vagem Fruta <i>(maçã)</i>	Carne de Panela Salada de cenoura e chuchu Fruta (banana)		moída) Fruta (laranja ou tangerina)	
Almoço	Arroz cozido Frango refogado com legumes e molho de tomate Salada de abobrinha	Feijão vermelho	Batata doce cozida Arroz cozido Carne de Panela	FERIADO	Feijão Preto com carne  Arroz cozido	
(Integral) 11h - 11h30	Salada de repolho com tomate Salada de cenoura	Salada de vagem Salada de beterraba	Salada de cenoura Salada de Chuchu		Farofa colorida (farinha de mandio espinafre; couve; cenoura) Salada de couve-flor	a;
Lanche da Tarde (Integral) 14h45 - 15h	Sanduíche de frango (pão mini com molho de peito de frango desfiado refogado com legumes - fazer úmido e servir QUENTINHO) Fruta (mamão)	Sanduíche de Ovo (Pão tipo minuto integral com manteiga e/ou ovo mexido ou cozido) Fruta (maçã)	Bauru frio (Pão fatiado com manteiga, queijo muçarela fatiado e tomate) Fruta (banana)		Buraco Negro (Pão tipo francês com molho de carr moída) Fruta (laranja ou tangerina)	2
Lanche da Tarde (Parcial) 15h15 - 15h30	Arroz integral cozido Frango refogado com legumes e molho de tomate Salada de abobrinha Salada de repolho com tomate Fruta (mamão)	Feijão vermelho	Batata doce cozida Arroz cozido Carne de Panela Salada de cenoura e chuchu Fruta (banana)		Buraco Negro (Pão tipo francês com molho de carr moída) Fruta (laranja ou tangerina)	2