|  |
| --- |
| ESTADO DE SANTA CATARINA**PREFEITURA MUNICIPAL DE MAJOR VIEIRA****CNPJ/MF 83.102.392/0001-27**Trav. Otacílio Florentino de Souza, 210***SECRETARIA DE EDUCAÇÃO - SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR*** |

***CARDÁPIO ESCOLAR  ALMOÇO OUTUBRO – 2022***

***(ESCOLAS QUE POSSUEM APENAS 2 DIAS DE ALMOÇO POR SEMANA ESCOLHER 2 CARDÁPIOS DA SEMANA SENDO SEMPRE ESTES DOIS DIAS DIFERENTES CASO OS ALUNOS SEJAM DIFERENTES).***

**COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO DO ALMOÇO:**

- Arroz

- Feijão

- Carne

- Guarnição (acompanhamento) isolada ou em acompanhamento com carne ou como salada

- Duas saladas (preferencialmente 1 cozida e 1 crua)

- Suco ou fruta natural sem açúcar

|  |  |
| --- | --- |
| ***PRIMEIRA SEMANA 03 à 07/10*** |  |
| ***DIA 01*** | ***DIA 02***  | ***DIA 03*** | ***DIA 04*** |
| - ARROZ- FEIJÃO**- BIFE A ROLE DE PEITO DE FRANGO (RECHEADO COM PIMENTÃO, CENOURA) COZIDO AO MOLHO DE TOMATE,** **- BATATA DOCE COZIDA COM ERVAS E ESPECIARIAS****- REPOLHO VERDE PICADO****- CENOURA COZIDA****- SUCO INTEGRAL DE UVA OU NATURAL DA ÉPOCA SEM AÇÚCAR**  | - ARROZ- FEIJÃO**- VACA ATOLADA (CARNE BOVINA COM AIPIM, TOMATE, PIMENTÃO, CHEIRO VERDE, ALHO, CEBOLA, ETC)****- SALADA DE ACELGA****- SALADA DE BETERRABA COZIDA****- SUCO INTEGRAL DE UVA OU NATURAL DA ÉPOCA SEM AÇÚCAR** | - ARROZ- FEIJÃO**- CARNE SUÍNA ASSADA****- FAROFA DE BANANA****- SALADA DE COUVE FLOR****- SALADA DE ALFACE, MIX, AGRIÃO E TOMATE****- SUCO DE MORANGO SEM AÇÚCAR OU OUTRO NATURAL SEM AÇÚCAR** | - ARROZ- FEIJÃO**- FRANGO ASSADO COM TEMPEROS** **- CEBOLA ASSADA****- CENOURA ASSADA****- ABOBRINHA ASSADA****(JUNTOS COM A CARNE**)- **SALADA DE BROCOLIS E TOMATE** |
| ***SEGUNDA SEMANA 10 ?à 14/10*** |  |
| ***DIA 01*** | ***DIA 02***  | ***DIA 03*** | ***DIA 04*** |
| - ARROZ- FEIJÃO**- FRANGO GRELHADO EM TIRAS**- NHOQUE DE COLHER AO MOLHO DE TOMATE**- SALADA DE CHUCHU****- SALADA DE CENOURA RALADA****- SUCO INTEGRAL DE UVA OU NATURAL DA ÉPOCA SEM AÇÚCAR** | - ARROZ- FEIJÃO**- CARNE MOÍDA REFOGADA COM LEGUMES**- AIPIM COZIDO**- SALADA DE BRÓCOLIS****- PEPINO****- SUCO INTEGRAL DE UVA OU NATURAL DA ÉPOCA SEM AÇÚCAR** | - ARROZ- VIRADO DE FEIJÃO**- STROGONOFE SUÍNO ADAPTADO (COM REQUEIJÃO)** **- BATATA CORADA (AO FORNO)****- SALADA DE VAGEM** **- SALADA DE ALFACE****- SUCO INTEGRAL DE UVA OU NATURAL DA ÉPOCA SEM AÇÚCAR** | - ARROZ- FEIJÃO**- FRANGO COM MIUDOS AO MOLHO** (SOBRECOXA, FÍGADO E MOELA, TOMATE, MILHO, ERVILHA, CENOURA, PIMENTÃO AO MOLHO)**- MIX DE BATATAS TUBÉRCULOS COZIDOS (BATATA SALSA, BATATA DOCE, BATATA INGELSA, AIPIM COZIDOS E REFOGADOS NA MANTEIGA)****- SALADA DE PEPINO****- SALADA DE BETERRABA COZIDA** |
| ***TERCEIRA SEMANA 17 à 21/10*** |  |
| ***DIA 01*** | ***DIA 02***  | ***DIA 03*** | ***DIA 04*** |
| - ARROZ- FEIJÃO**- FRANGO XADREZ (CEBOLA, PIMENTÃO VERDE, VERMELHO E AMARELO)****- BOLINHO DE ESPINAFRE ASSADO**- SALADA DE REPOLHO ROXO CENOURA RALADOS**- SUCO INTEGRAL DE UVA OU NATURAL DA ÉPOCA SEM AÇÚCAR** | - ARROZ- FEIJÃO**- CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE****- MACARRÃO** **- SALADA DE ACELGA****- BETERRABA COZIDA****- SUCO INTEGRAL DE UVA OU NATURAL DA ÉPOCA SEM AÇÚCAR** | - ARROZ**- LENTILHA COZIDA COMO FEIJÃO****- CARNE SUÍNA ASSADA COM BATATA DOCE****- ALFACE MIX, RÚCULA E TOMATE****- CHUCHU COZIDO****- SUCO INTEGRAL DE UVA OU NATURAL DA ÉPOCA SEM AÇÚCAR** | - ARROZ- FEIJÃO **- QUIBE ASSADO****- AIPIM SAUTEEÉ (COZIDO REFOGADO NA MANTEIGA COM CEBOLA, ALHO, TOMATE E CHEIRO VERDE)****- SALADA DE TIPILE (ALFACE, TOMATE, PEPINO)** |
| ***QUARTA SEMANA 24 à 28/10*** |  |
| ***DIA 01*** | ***DIA 02***  | ***DIA 03*** | ***DIA 04*** |
| - ARROZ- FEIJÃO**- FRANGO ASSADO****- FAROFA DE LEGUMES COM MOELA****- REPOLHO VERDE REFOGADO****- CENOURA COZIDA****- SUCO INTEGRAL DE UVA OU NATURAL DA ÉPOCA SEM AÇÚCAR** | - ARROZ- FEIJÃO**- CARNE BOVINA REFOGADA****- BATATA DOCE ASSADA****- ABOBRINHA REFOGADA****- SALADA DE BETERRABA RALADA COM NABO RALADO****- SUCO INTEGRAL DE UVA OU NATURAL DA ÉPOCA SEM AÇÚCAR** | - ARROZ- FEIJÃO**- CARNE SUÍNA REFOGADA COM ABOBRINHA E CENOURA****- SALADA DE BATATA COM OVOS****- SALADA ALFACE, TOMATE****- SUCO INTEGRAL DE UVA OU NATURAL DA ÉPOCA SEM AÇÚCAR** | - ARROZ- FEIJÃO**- ROCAMBOLE DE CARNE MOÍDA (RECHEADO COM QUEIJO E OVOS****- SOUFLÉ DE LEGUMES (CHUCHU, ABOBRINHA, CENOURA)****- SALADA DE COUVE FLOR**  |
| ***QUINTA SEMANA 31/10 à 04/11*** |  |
| ***DIA 01*** | ***DIA 02***  | ***DIA 03*** | ***DIA 04*** |
| - ARROZ- FEIJÃO**- FRANGO AO MOLHO****- PURÊ DE BATATA COM CENOURA****- SALADA DE PEPINO****- SALADA MIX DE REPOLHO ROXO COM VERDE PICADO****- SUCO INTEGRAL DE UVA OU NATURAL DA ÉPOCA SEM AÇÚCAR** | - ARROZ- FEIJÃO**- BOLINHO DE CARNE MOIDA AO MOLHO****- BATATA SALSA COZIDA****- SALADA DE GRÃO DE BICO COM CEBOLA, ATUM, AZEITE, VINAGRE, SAL, TEMP. VERDE****- BRÓCOLIS** **- SUCO INTEGRAL DE UVA OU NATURAL DA ÉPOCA SEM AÇÚCAR** | - ARROZ- FEIJÃO**- CARNE DE PORCO REFOGADA COM TOMATE, CHEIRO VERDE, ALHO , CEBOLA** **COZIDA COM QUIRERA** **- COUVE REFOGADA****- SALADA DE ALFACE, TOMATE****- SUCO INTEGRAL DE UVA OU NATURAL DA ÉPOCA SEM AÇÚCAR** |  |
|  | **6ª SEMANA 07 à 09/11** |  |  |
| ***DIA 01*** | ***DIA 02***  | ***DIA 03*** | ***DIA 04*** |
| - ARROZ- FEIJÃO**- BIFE A ROLE DE PEITO DE FRANGO (RECHEADO COM PIMENTÃO, CENOURA) COZIDO AO MOLHO DE TOMATE,** **- BATATA DOCE COZIDA COM ERVAS E ESPECIARIAS****- REPOLHO VERDE PICADO****- CENOURA COZIDA****- SUCO INTEGRAL DE UVA OU NATURAL DA ÉPOCA SEM AÇÚCAR**  | - ARROZ- FEIJÃO**- VACA ATOLADA (CARNE BOVINA COM AIPIM, TOMATE, PIMENTÃO, CHEIRO VERDE, ALHO, CEBOLA, ETC)****- SALADA DE ACELGA****- SALADA DE BETERRABA COZIDA****- SUCO INTEGRAL DE UVA OU NATURAL DA ÉPOCA SEM AÇÚCAR** | - ARROZ- FEIJÃO**- CARNE SUÍNA ASSADA****- FAROFA DE BANANA****- SALADA DE COUVE FLOR****- SALADA DE ALFACE, MIX, AGRIÃO E TOMATE****- SUCO DE MORANGO SEM AÇÚCAR OU OUTRO NATURAL SEM AÇÚCAR** | - ARROZ- FEIJÃO**- FRANGO ASSADO COM TEMPEROS** **- CEBOLA ASSADA****- CENOURA ASSADA****- ABOBRINHA ASSADA****(JUNTOS COM A CARNE**)- **SALADA DE BROCOLIS E TOMATE** |

**OBS: CARDÁPIO PODERÁ SOFRER ALTERAÇÃO DE ACORDO MUDANÇAS CLÍMATICAS, SAZONALIDADES ALIMENTOS, PROBLEMAS/ATRASOS FORNECEDORES E MATURAÇÃO DOS ALIMENTOS, SENDO NECESSÁRIO ADIANTAR OU ATRASAR O SERVIMENTO DE FRUTAS, VERDURAS OU LEGUMES.**