|  |
| --- |
| 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.**