



# PREFEITURA MUNICIPAL DE MOCOCA

ESTADO DE SÃO PAULO

Seção de Nutrição e Alimentação Escolar

Rua Wilson Figueiredo de Souza, s/ nº - Francisco Garófalo – CEP – 13736-860 - Tel (19) 36655826

## CARDÁPIO FUNDAMENTAL/MÉDIO 2022

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<b>Café</b> Manhã: a partir das 7h Tarde: a partir das 15:00h	Leite c/ chocolate Biscoito doce	Leite c/ chocolate Pão c/ margarina ou requeijão	Leite c/ chocolate Biscoito salgado	Leite c/ chocolate Pão c/ requeijão	Leite c/ chocolate Biscoito doce
<b>25/07 à 29/07</b> Horários sugeridos: Manhã: a partir das 10:30 h Tarde: a partir das 12:30h Noite: a partir das 19:00h	RECESSO	RECESSO	Arroz/Feijão Ovo mexido Fruta	Arroz/Feijão Quibe ou carne moída cozida Salada de cenoura	Macarronada com coxinha Repolho refogado ou salada Suco
<b>1/08 à 05/08</b> Horário sugeridos: Manhã: a partir das 10:30h Tarde: a partir das 12:30h Noite: a partir das 19:00h	Arroz/Feijão Salada de ovos com legumes	Arroz Feijão preto com pernil Couve refogada  Fruta	Arroz/Feijão Coxa grelhada ou assada Salada de repolho	Arroz Carne de panela c/ batata Salada de beterraba Fruta	Macarronada c/ salsicha Salada de cenoura  Suco
<b>08/08 à 12/08</b> Horário sugeridos: Manhã: a partir das 10:30 h Tarde: a partir das 12:30h Noite: a partir das 19:00h	Arroz/Feijão Virado de cenoura com ovos	Polenta c/ molho de Carne suína c/ legumes Fruta	Arroz/Feijão Sassami grelhado na panela Cenoura cozida	Arroz Peixe ensopado c/ batata e tomate Fruta	Sopa de feijão c/ carne, legumes e macarrão  Suco
<b>15/08 à 19/08</b> Horário sugeridos: Manhã: a partir das 10:30 h Tarde: a partir das 12:30h Noite: a partir das 19:00h	Arroz/Feijão Salada de ovos com legumes	Arroz/Feijão Pernil Grelhado c/ cebola Chuchu refogado Fruta	Risoto de frango c/ legumes	Arroz/Feijão Bife de Panela Salada de alface Fruta	Macarronada c/ molho de carne Salada de repolho  Suco

A ordem das preparações poderá ser alterada se necessário. Havendo sobra de legumes eles podem ser aproveitados em molhos, no arroz ou junto com os outros do cardápio. As sobras de frutas também podem ser aproveitadas junto a saladas.

**Dependendo da aceitação, no período da tarde a ordem das refeições pode ser invertida.**

No noturno não tem café.

  
Sandra Sampaio Moreira Piegas  
NUTRICIONISTA  
CRM 6135