



Escola Municipal Presidente Kennedy – outubro

| DIA DO MÊS | Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira |
|-------------------------------|---------------|-------------|-------------------------------|---|---|
| | | | 01.10.2025 | 02.10.2025 | 03.10.2025 |
| LANCHE 9:45 e 10:15 | | | Farofa Feijão Beterraba | Arroz Feijão preto Carne suína Cenoura | Pão de milho Doce de leite Suco de abacaxi Morango |

| DIA DO MÊS | Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira |
|-------------------------------|---|--|--|---------------------------------------|----------------------------|
| | 06.10.2025 | 07.10.2025 | 08.10.2025 | 09.10.2025 | 10.10.2025 |
| LANCHE 9:45 e 10:15 | Macarrão Carne moída *IQF Repolho Tomate | Arroz Feijão carioca Coxa e sobre coxa ao molho Alface | Polenta Peito de frango ao molho Brócolis | Pão Carne moída Suco de morango | Cachorro quente Suco |

| DIA DO MÊS | Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira |
|-------------------------------|----------------|--|-----------------------------|---|---------------------------------|
| | 13.10.2025 | 14.10.2025 | 15.10.2025 | 16.10.2025 | 17.10.2025 |
| LANCHE 9:45 e 10:15 | Recesso | Arroz Feijão preto Carne moída*IQF Alface | Risoto Repolho Tomate | Arroz Feijão carioca Carne de gado acebolado Pepino | Bolo Suco de abacaxi Maça |

| DIA DO MÊS | Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira |
|-------------------------------|--|--|---|--|--|
| | 20.10.2025 | 21.10.2025 | 22.10.2025 | 23.10.2025 | 24.10.2025 |
| LANCHE 9:45 e 10:15 | Macarrão caseiro Carne moída *IQF Alface | Arroz Feijão carioca Coxa sobrecoxa Beterraba | Mandioca Carne suína Beterraba com cenoura | Arroz Feijão preto Repolho com tomate | Torta Leite com achocolatado Banana |

| DIA DO MÊS | Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira |
|-------------------------------|------------------------------------|--------------------------|--|---|-----------------|
| | 27.10.2025 | 28.10.2025 | 29.10.2025 | 30.10.2025 | 31.10.2025 |
| LANCHE 9:45 e 10:15 | Pão Carne moída *IQF Suco | Feriado Municipal | Arroz Estrogonofe de frango Repolho Tomate | Arroz com legumes Feijão carioca Coxa sobre coxa ao molho Beterraba | Sagu Morango |

- *IQF não precisa de descongelamento prévio.
- Cuidado com o excesso de sal e açúcar na alimentação, procure oferecer uma alimentação saudável;
- Incentive o consumo de frutas, legumes e verduras;
- Para evitar o desperdício o cardápio poderá ser alterado quando os legumes estão passando do ponto, ou a produto próximo da data de validade; além de poder ocorrer quando da falta de algum produto;
- **Antes dos alunos entrarem em sala e no final da aula servir uma fruta todos os dias.**

Francieli Winck
CRN 11835

