



Escola Municipal Presidente Kennedy – Setembro

DIA DO MÊS	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	01.09.2025	02.09.2025	03.09.2025	04.09.2025	05.09.2025
<b>LANCHE</b> 9:45 às 10:15	Macarrão caseiro Carne moída *IQF Pepino Tomate	Arroz Feijão carioca Coxa e sobrecoxa ao molho Alface	Mandioca Carne suína refogada Repolho	Arroz Feijão preto Carne de gado ao molho com batata Beterraba e cenoura	Bolo de chocolate Chá Maça

DIA DO MÊS	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	08.09.2025	09.09.2025	10.09.2025	11.09.2025	12.09.2025
<b>LANCHE</b> 9:45 às 10:15	Pão Carne moída *IQF Suco de abacaxi	Arroz Feijão carioca Carne suína Alface	Macarrão Peito de frango ao molho Repolho	Arroz Feijão preto Carne de gado com legumes Beterraba	Bolacha caseira Achocolatado com leite Pera

DIA DO MÊS	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	15.09.2025	16.09.2025	17.09.2025	18.09.2025	19.09.2025
<b>LANCHE</b> 9:45 às 10:15	Polenta Carne moída *IQF Acelga	Arroz Feijão preto Coxa e sobrecoxa ao molho Repolho	Arroz Ensopado de peixe (batatinha, cenoura, cebola e tomate) Beterraba	Arroz com legumes Feijão carioca Peito de frango acebolado Pepino	Cuca Iogurte Maça

DIA DO MÊS	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	22.09.2025	23.09.2025	24.09.2025	25.09.2025	26.09.2025
<b>LANCHE</b> 9:45 às 10:15	Macarrão Carne moída *IQF Alface	Arroz Feijão carioca Coxa sobrecoxa ao molho Pepino	Risoto Beterraba com cenoura	Arroz Feijão preto Carne de gado ao molho Repolho com tomate	Torta salgada de frango Suco de morango Banana

- \*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

