



MENU DA ESCOLA MUNICIPAL JOSÉ MARIA DA FONSECA – JUNHO 2022
Alergia à Proteína do Leite, Alergia à Proteína da Clara do Ovo e Intolerância à Lactose

TURNO MATUTINO				
Segunda-feira 30/05	Terça-feira 31/05	Quarta-feira 01/06	Quinta-feira 02/06	Sexta-feira 03/06
Café da manhã 7:00 <ul style="list-style-type: none"> • Leite isento de lactose/“leite de soja” com café • Pipoca 	Café da manhã 7:00 <ul style="list-style-type: none"> • Sopa de macarrão com legumes e filé de peito de frango 	Café da manhã 7:00 <ul style="list-style-type: none"> • Leite isento de lactose/“leite de soja” com café • Pão de abóbora 	Café da manhã 7:00 <ul style="list-style-type: none"> • Mingau de fubá salgado - sem ovos 	Café da manhã 7:00 <ul style="list-style-type: none"> • Caldo de feijão simples com carne bovina desfiada • Torradas de pão de abóbora
Refeição 9:00 <ul style="list-style-type: none"> • Arroz com cenoura • Feijão simples • Carne suína cozida com cenoura • Alface • Beterraba cozida • Abacaxi 	Refeição 9:00 <ul style="list-style-type: none"> • Arroz simples • Tuto simples • Molho de peito de frango desfiado com vegetais (cenoura e brócolis) • Repolho refogado com cenoura • Laranja 	Refeição 9:00 <ul style="list-style-type: none"> • Arroz simples • Caldo de feijão com bacon • Costela suína refogada • Abobrinha refogada • Banana 	Refeição 9:00 <ul style="list-style-type: none"> • Torta salgada de frango desfiado com vegetais (cenoura e brócolis) – massa sem leite, queijo e ovos • Suco verde (laranja e couve) – sem açúcar • Mexerica 	Refeição 9:00 <ul style="list-style-type: none"> • Arroz simples • Feijão simples • Coxa de frango assada ou refogada • Farofa de abobrinha com banana – sem ovos • Abacaxi
TURNO VESPERTINO				
Refeição 15:00 <ul style="list-style-type: none"> • Arroz com cenoura • Feijão simples • Carne suína cozida com cenoura • Alface • Beterraba cozida • Abacaxi 	Refeição 15:00 <ul style="list-style-type: none"> • Sanduíche com: <ul style="list-style-type: none"> ○ Pão de abóbora ○ Molho de peito de frango desfiado com vegetais (cenoura e brócolis) ○ Alface • Suco de laranja com cenoura – sem açúcar 	Refeição 15:00 <ul style="list-style-type: none"> • Arroz simples • Caldo de feijão com cheiro verde • Costela suína refogada • Abobrinha refogada • Banana 	Refeição 15:00 <ul style="list-style-type: none"> • Torta salgada de frango desfiado com vegetais (cenoura e brócolis) – massa sem leite, queijo e ovos • Suco verde (laranja e couve) – sem açúcar • Mexerica 	Refeição 15:00 <ul style="list-style-type: none"> • Arroz simples • Feijão simples • Coxa de frango assada ou refogada • Farofa de abobrinha com banana – sem ovos • Abacaxi
SOMENTE PARA ALUNOS DA CRECHE				
Lanche 17:00 Banana	Lanche 17:00 Vitamina (leite, banana, mamão e aveia).	Lanche 17:00 Mexerica	Lanche 17:00 <ul style="list-style-type: none"> • Caldo de feijão simples com carne bovina desfiada • Torradas de pão de abóbora 	Lanche 17:00 Laranja.

1ª semana de junho/2022



MENU DA ESCOLA MUNICIPAL JOSÉ MARIA DA FONSECA – JUNHO 2022
Alergia à Proteína do Leite, Alergia à Proteína da Clara do Ovo e Intolerância à Lactose

TURNO MATUTINO				
Segunda-feira 06/06	Terça-feira 07/06	Quarta-feira 08/06	Quinta-feira 09/06	Sexta-feira 10/06
Café da manhã 7:00 <ul style="list-style-type: none"> • Mingau de fubá salgado - sem ovos 	Café da manhã 7:00 <ul style="list-style-type: none"> • Leite isento de lactose/"leite de soja" com café • "Pão de quê?" massa feita com batata, polvilho e óleo vegetal 	Café da manhã 7:00 <ul style="list-style-type: none"> • Sopa de macarrão com legumes e filé de peito de frango 	Café da manhã 7:00 <ul style="list-style-type: none"> • Leite isento de lactose/"leite de soja" fervido com canela • Pão de ora-pro-nobis com manteiga 	Café da manhã 7:00 <ul style="list-style-type: none"> • Caldo de feijão simples com carne bovina desfiada
Refeição 9:00 <ul style="list-style-type: none"> • Arroz simples • Feijão simples • Carne suína cozida com mandioca • Salada de batata, chuchu, cenoura e ovos • Mexerica 	Refeição 09:00 <ul style="list-style-type: none"> • Arroz com cenoura • Tutu simples • Coxa de frango assada ou refogada • Repolho cru com abacaxi • Banana. 	Refeição 9:00 <ul style="list-style-type: none"> • Arroz simples • Feijão simples • Costela suína refogada • Farofa de brócolis – sem ovos • Beterraba cozida • Abacaxi 	Refeição 9:00 <ul style="list-style-type: none"> • "Pão de quê?" massa feita com batata, polvilho e óleo vegetal recheado com carne bovina desfiada • Suco de abacaxi com laranja – sem açúcar • Banana 	Refeição 9:00 <ul style="list-style-type: none"> • Arroz simples • Feijão tropeiro simples (feijão cozido, couve, farinhas de mandioca e milho) – sem ovos • Coxa de frango assada ou refogada • Moranga refogada • Farofa de vagem – sem ovos • Mexerica
TURNO VESPERTINO				
Refeição 15:00 <ul style="list-style-type: none"> • Suco de laranja com cenoura – sem açúcar • "Pão de quê?" massa feita com batata, polvilho e óleo vegetal recheado com carne suína desfiada • Mexerica 	Refeição 15:00 <ul style="list-style-type: none"> • Arroz com cenoura • Tutu simples • Coxa de frango assada ou refogada • Repolho cru com abacaxi • Banana. 	Refeição 15:00 <ul style="list-style-type: none"> • Sanduíche com: <ul style="list-style-type: none"> ○ Pão de ora-pro-nobis ○ Hambúrguer de carne bovina moída ○ Alface ○ Tomate • Suco de laranja com cenoura – sem açúcar 	Refeição 15:00 <ul style="list-style-type: none"> • "Pão de quê?" massa feita com batata, polvilho e óleo vegetal recheado com carne bovina desfiada • Suco de abacaxi com laranja – sem açúcar • Banana 	Refeição 15:00 <ul style="list-style-type: none"> • Arroz simples • Feijão tropeiro simples (feijão cozido, couve, farinhas de mandioca e milho) – sem ovos • Coxa de frango assada ou refogada • Moranga refogada • Farofa de vagem – sem ovos • Mexerica
SOMENTE PARA ALUNOS DA CRECHE				
Lanche 17:00 <ul style="list-style-type: none"> • Caldo de feijão simples com carne bovina desfiada • Torradas de pão de abóbora 	Lanche 17:00 Vitamina (leite isento de lactose/"leite de soja", banana e aveia) – sem açúcar	Lanche 17:00 Mexerica.	Lanche 17:00 Caldo de feijão simples com carne bovina desfiada	Lanche 17:00 Banana.

2ª semana de junho/2022



MENU DA ESCOLA MUNICIPAL JOSÉ MARIA DA FONSECA – JUNHO 2022
Alergia à Proteína do Leite, Alergia à Proteína da Clara do Ovo e Intolerância à Lactose

TURNO MATUTINO				
Segunda-feira 13/06	Terça-feira 14/06	Quarta-feira 15/06	Quinta-feira 16/06	Sexta-feira 17/06
Café da manhã 7:00 <ul style="list-style-type: none"> • Leite isento de lactose/"leite de soja" com café • Pipoca 	Café da manhã 7:00 <ul style="list-style-type: none"> • Caldo de feijão simples com carne bovina desfiada 	Café da manhã 7:00 <ul style="list-style-type: none"> • Leite isento de lactose/"leite de soja" com café • Pão de abóbora 	FERIADO NACIONAL	Café da manhã 7:00 <ul style="list-style-type: none"> • Caldo de mandioca com carne bovina desfiada
Refeição 9:00 <ul style="list-style-type: none"> • Arroz simples • Feijoada (feijão preto, costela suína, linguiça, cheiro verde) • Farofa lisa • Couve refogada • Laranja 	Refeição 9:00 <ul style="list-style-type: none"> • Sanduíche com: <ul style="list-style-type: none"> ○ Pão de abóbora ○ Molho de carne bovina moída com cenoura ○ Alface • Suco de abacaxi com laranja – sem açúcar 	Refeição 9:00 <ul style="list-style-type: none"> • Arroz com brócolis • Feijão simples • Carne bovina cozida com mandioca • Beterraba cozida • Manga 		Refeição 9:00 <ul style="list-style-type: none"> • Arroz à grega com frango (frango, cenoura, brócolis) • Tutu simples • Abobrinha refogada • Banana
TURNO VESPERTINO				
Refeição 15:00 <ul style="list-style-type: none"> • Arroz simples • Feijoada (feijão preto, costela suína, linguiça, cheiro verde) • Farofa lisa • Couve refogada • Laranja 	Refeição 15:00 <ul style="list-style-type: none"> • Sanduíche com: <ul style="list-style-type: none"> ○ Pão de abóbora ○ Molho de carne bovina moída com cenoura ○ Alface • Suco de abacaxi com laranja – sem açúcar 	Refeição 15:00 <ul style="list-style-type: none"> • Arroz com brócolis • Feijão simples • Carne bovina cozida com mandioca • Beterraba cozida • Manga 	FERIADO NACIONAL	Refeição 15:00 <ul style="list-style-type: none"> • Torta salgada de frango desfiado com vegetais (cenoura e brócolis) – massa sem leite, queijo e ovos • Suco verde (laranja e couve) – sem açúcar • Banana
SOMENTE PARA ALUNOS DA CRECHE				
Lanche 17:00 Banana.	Lanche 17:00 Vitamina (leite isento de lactose/"leite de soja", banana, mamão e aveia)	Lanche 17:00 Mexerica.	FERIADO NACIONAL	Lanche 17:00 Caldo de mandioca com carne bovina desfiada

3ª semana de junho/2022



MENU DA ESCOLA MUNICIPAL JOSÉ MARIA DA FONSECA – JUNHO 2022
Alergia à Proteína do Leite, Alergia à Proteína da Clara do Ovo e Intolerância à Lactose

TURNO MATUTINO				
Segunda-feira 20/06	Terça-feira 21/06	Quarta-feira 22/06	Quinta-feira 23/06	Sexta-feira 24/06
Café da manhã 7:00 <ul style="list-style-type: none"> Mingau de fubá salgado - sem ovos 	Café da manhã 7:00 <ul style="list-style-type: none"> Leite isento de lactose/"leite de soja" com café Pipoca 	Café da manhã 7:00 <ul style="list-style-type: none"> Caldo de feijão simples com carne bovina desfiada 	Café da manhã 7:00 <ul style="list-style-type: none"> Mingau de amido, com aveia e banana feito com leite isento de lactose/"leite de soja" – sem açúcar 	Café da manhã 7:00 <ul style="list-style-type: none"> Leite isento de lactose/"leite de soja" com café "Pão de quê?" massa feita com batata, polvilho e óleo vegetal
Refeição 9:00 <ul style="list-style-type: none"> Arroz simples Feijão simples Molho de peito de frango desfiado com vegetais (cenoura e brócolis) Beterraba cozida Manga 	Refeição 9:00 <ul style="list-style-type: none"> Sopa de legumes (cenoura, chuchu, batata) com carne bovina moída Feijão em caldo Banana 	Refeição 9:00 <ul style="list-style-type: none"> Arroz simples Feijão simples Ovo cozido Abobrinha com cenoura ralada refogadas Melancia 	Refeição 9:00 <ul style="list-style-type: none"> "Pão de quê?" massa feita com batata, polvilho e óleo vegetal recheado com carne suína desfiada Suco de laranja com cenoura – sem açúcar Banana 	Refeição 9:00 <ul style="list-style-type: none"> Arroz simples Feijão simples Lasanha ao molho bolonhesa – sem molho branco e queijo Moranga refogada Farofa de vagem – sem ovos Abacaxi
TURNO VESPERTINO				
Refeição 15:00 <ul style="list-style-type: none"> Arroz simples Feijão simples Molho de peito de frango desfiado com vegetais (cenoura e brócolis) Beterraba cozida Manga 	Refeição 15:00 <ul style="list-style-type: none"> Sopa de legumes (cenoura, chuchu, batata) com carne bovina moída Feijão em caldo Banana 	Refeição 15:00 <ul style="list-style-type: none"> Arroz simples Feijão simples Ovo cozido Abobrinha com cenoura ralada refogadas Melancia 	Refeição 15:00 <ul style="list-style-type: none"> "Pão de quê?" massa feita com batata, polvilho e óleo vegetal recheado com carne suína desfiada Suco de laranja com cenoura – sem açúcar Banana 	Refeição 15:00 <ul style="list-style-type: none"> Arroz simples Feijão simples Lasanha ao molho bolonhesa – sem molho branco e queijo Moranga refogada Farofa de vagem – sem ovos Abacaxi
SOMENTE PARA ALUNOS DA CRECHE				
Lanche 17:00 Vitamina (leite isento de lactose/"leite de soja", banana, mamão e aveia) – sem açúcar	Lanche 17:00 Mexerica.	Lanche 17:00 Vitamina (leite isento de lactose/"leite de soja", banana e aveia) – sem açúcar	Lanche 17:00 Caldo de feijão simples com carne bovina desfiada	Lanche 17:00 <ul style="list-style-type: none"> Suco de laranja com beterraba – sem açúcar Pipoca.

4ª semana de junho/2022



MENU DA ESCOLA MUNICIPAL JOSÉ MARIA DA FONSECA – JUNHO 2022
Alergia à Proteína do Leite, Alergia à Proteína da Clara do Ovo e Intolerância à Lactose

TURNO MATUTINO				
Segunda-feira 27/06	Terça-feira 28/06	Quarta-feira 29/06	Quinta-feira 30/06	Sexta-feira 01/07
Café da manhã 7:00 <ul style="list-style-type: none"> • Leite isento de lactose/"leite de soja" com café • Pipoca 	Café da manhã 7:00 <ul style="list-style-type: none"> • Caldo de feijão simples com carne bovina desfiada 	Café da manhã 7:00 <ul style="list-style-type: none"> • Mingau de fubá salgado – sem ovos 	Café da manhã 7:00 <ul style="list-style-type: none"> • Caldo de mandioca com carne bovina desfiada 	Café da manhã 7:00 <ul style="list-style-type: none"> • Leite isento de lactose/"leite de soja" com café • Pão de abóbora
Refeição 9:00 <ul style="list-style-type: none"> • Arroz simples • Feijão simples • Ovo cozido • Salada de alface com cenoura ralada • Laranja 	Refeição 9:00 <ul style="list-style-type: none"> • Torta salgada de frango desfiado com vegetais (cenoura e brócolis) – massa sem leite, queijo e ovos • Suco verde (laranja e couve) – sem açúcar • Mexerica 	Refeição 9:00 <ul style="list-style-type: none"> • Arroz com brócolis • Caldo de feijão com cheiro verde • Carne suína cozida com mandioca • Beterraba cozida • Couve refogada • Banana 	Refeição 9:00 <ul style="list-style-type: none"> • Sanduíche com: <ul style="list-style-type: none"> ○ Pão de abóbora ○ Molho de carne bovina moída com cenoura ○ Alface • Suco de abacaxi com laranja – sem açúcar 	Refeição 9:00 <ul style="list-style-type: none"> • Arroz simples • Feijoada simples (feijão preto, costela suína, cheiro verde) • Couve refogada • Mexerica
TURNO VESPERTINO				
Refeição 15:00 <ul style="list-style-type: none"> • Arroz simples • Feijão simples • Ovo cozido • Salada de alface com cenoura ralada • Laranja 	Refeição 15:00 <ul style="list-style-type: none"> • Torta salgada de frango desfiado com vegetais (cenoura e brócolis) – massa sem leite, queijo e ovos • Suco verde (laranja e couve) – sem açúcar • Mexerica 	Refeição 15:00 <ul style="list-style-type: none"> • Arroz com brócolis • Caldo de feijão com cheiro verde • Carne suína cozida com mandioca • Beterraba cozida • Couve refogada • Banana 	Refeição 15:00 <ul style="list-style-type: none"> • Sanduíche com: <ul style="list-style-type: none"> ○ Pão de abóbora ○ Molho de carne bovina moída com cenoura ○ Alface • Suco de abacaxi com laranja – sem açúcar 	Refeição 15:00 <ul style="list-style-type: none"> • Arroz simples • Feijoada simples (feijão preto, costela suína, cheiro verde) • Couve refogada • Mexerica
SOMENTE PARA ALUNOS DA CRECHE				
Lanche 17:00 Banana	Lanche 17:00 Caldo de feijão simples com carne bovina desfiada	Lanche 17:00 Laranja	Lanche 17:00 Vitamina (leite isento de lactose/"leite de soja", banana e aveia) – sem açúcar	Lanche 17:00 Banana

5ª semana de junho/2022