



MENU DA ESCOLA MUNICIPAL JOSÉ MARIA DA FONSECA – JUNHO 2022
Creche (2 a 3 anos), Pré-Escola (4 a 5 anos) e Ensino Fundamental (6 a 10 anos)

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 • Leite com café • Pipoca	Café da manhã 7:00 • Sopa de macarrão com legumes e filé de peito de frango	Café da manhã 7:00 • Leite com café • Pão de abóbora com manteiga	Café da manhã 7:00 • Mingau de fubá salgado com ovo	Café da manhã 7:00 • Caldo de feijão simples com carne bovina desfiada • Torradas de pão de abóbora
Refeição 9:00 • Arroz com cenoura; • Feijão simples • Carne suína cozida com cenoura • Alface • Beterraba cozida • Abacaxi	Refeição 9:00 • Arroz simples • Tuto simples • Estrogonofe de peito de frango desfiado com molho branco • Repolho refogado com cenoura • Laranja	Refeição 9:00 • Arroz simples • Caldo de feijão com bacon • Costela suína refogada • Abobrinha refogada • Banana	Refeição 9:00 • Torta salgada de frango desfiado com vegetais (cenoura e brócolis) • Suco verde (laranja e couve) – sem açúcar • Mexerica	Refeição 9:00 • Arroz simples • Feijão simples • Coxa de frango assada ou refogada • Farofa de abobrinha com banana • Abacaxi

TURNO VESPERTINO

Refeição 15:00 • Arroz com cenoura; • Feijão simples • Carne suína cozida com cenoura • Alface • Beterraba cozida • Abacaxi	Refeição 15:00 • Sanduíche com: ○ Pão de abóbora ○ Molho de filé de peito de frango desfiado com vegetais (cenoura e brócolis); ○ Alface • Suco de laranja com cenoura – sem açúcar	Refeição 15:00 • Arroz simples • Molho de feijão com ovos e cheiro verde • Costela suína refogada • Abobrinha refogada • Banana	Refeição 15:00 • Torta salgada de frango desfiado com vegetais (cenoura e brócolis) • Suco verde (laranja e couve) – sem açúcar • Mexerica	Refeição 15:00 • Arroz simples • Feijão simples • Coxa de frango assada ou refogada • Farofa de abobrinha com banana • 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 • 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
Creche (2 a 3 anos), Pré-Escola (4 a 5 anos) e Ensino Fundamental (6 a 10 anos)

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 • Mingau de fubá salgado com ovo	Café da manhã 7:00 • Leite com café • Pão de queijo	Café da manhã 7:00 • Sopa de macarrão com legumes e filé de peito de frango	Café da manhã 7:00 • Leite puro fervido com canela • Pão de ora-pro-nobis com manteiga	Café da manhã 7:00 • Caldo de feijão simples com carne bovina desfiada
Refeição 9:00 • Arroz simples; • Feijão simples • Carne suína cozida com mandioca; • Salada de batata, chuchu, cenoura e ovos; • Mexerica	Refeição 09:00 • Arroz com cenoura • Tutu simples • Coxa de frango assada ou refogada • Repolho cru com abacaxi • Banana.	Refeição 9:00 • Arroz simples • Feijão simples • Costela suína refogada • Farofa de brócolis • Beterraba cozida • Abacaxi	Refeição 9:00 • Broa de fubá temperada recheada com carne bovina desfiada • Suco de abacaxi com laranja – sem açúcar • Banana	Refeição 9:00 • Arroz simples; • Feijão tropeiro simples (feijão cozido, ovos, couve, farinhas de mandioca e milho) • Coxa de frango assada ou refogada • Moranga refogada; • Farofa de vagem; • Mexerica

TURNO VESPERTINO

Refeição 15:00 • Suco de laranja com cenoura – sem açúcar • Pão de queijo recheado com carne suína desfiada • Mexerica	Refeição 15:00 • Arroz com cenoura • Tutu simples • Coxa de frango refogada • Repolho cru com abacaxi • Banana.	Refeição 15:00 • Sanduíche com: ○ Pão de ora-pro-nobis ○ Hambúrguer de carne bovina moída ○ Alface ○ Tomate • Suco de laranja com cenoura – sem açúcar	Refeição 15:00 • Broa de fubá temperada recheada com carne bovina desfiada • Suco de abacaxi com laranja – sem açúcar • Banana	Refeição 15:00 • Arroz simples; • Feijão tropeiro simples (feijão cozido, ovos, couve, farinhas de mandioca e milho) • Coxa de frango assada ou refogada • Moranga refogada; • Farofa de vagem; • Mexerica
--	---	---	--	---

SOMENTE PARA ALUNOS DA CRECHE

Lanche 17:00 • Caldo de feijão simples com carne bovina desfiada • Torradas de pão de abóbora	Lanche 17:00 • Vitamina (leite, 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
Creche (2 a 3 anos), Pré-Escola (4 a 5 anos) e Ensino Fundamental (6 a 10 anos)

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 • Leite com café • Pipoca	Café da manhã 7:00 • Caldo de feijão simples com carne bovina desfiada	Café da manhã 7:00 • Leite com café • Pão de abóbora com manteiga	FERIADO NACIONAL	Café da manhã 7:00 • Caldo de mandioca com carne bovina desfiada
Refeição 9:00 • Arroz simples • Feijoada (feijão preto, costela suína, linguiça, cheiro verde) • Farofa lisa • Couve refogada • Laranja	Refeição 9:00 • Sanduíche com: ○ Pão de abóbora ○ Molho de carne bovina moída com cenoura ○ Alface Suco de abacaxi com laranja – sem açúcar	Refeição 9:00 • Arroz com brócolis • Feijão simples • Carne bovina cozida com mandioca • Beterraba cozida • Manga		Refeição 9:00 • Arroz à grega com frango (frango, cenoura, brócolis); • Tutu simples; • Abobrinha refogada; • Banana
TURNO VESPERTINO				
Refeição 15:00 • Arroz simples • Feijoada (feijão preto, costela suína, linguiça, cheiro verde) • Farofa lisa • Couve refogada • Laranja	Refeição 15:00 • Sanduíche com: ○ Pão de abóbora ○ Molho de carne bovina moída com cenoura ○ Alface • Suco de abacaxi com laranja – sem açúcar	Refeição 15:00 • Arroz com brócolis • Feijão simples • Carne bovina cozida com mandioca • Beterraba cozida • Manga	FERIADO NACIONAL	Refeição 15:00 • Torta salgada de frango desfiado com vegetais (cenoura e brócolis) • Suco verde (laranja e couve) – sem açúcar • Banana
SOMENTE PARA ALUNOS DA CRECHE				
Lanche 17:00 • Banana.	Lanche 17:00 • Vitamina (leite, 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
Creche (2 a 3 anos), Pré-Escola (4 a 5 anos) e Ensino Fundamental (6 a 10 anos)

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 • Mingau de fubá salgado com ovo	Café da manhã 7:00 • Leite com café • Pipoca	Café da manhã 7:00 • Caldo de feijão simples com carne bovina desfiada	Café da manhã 7:00 • Mingau de amido, com aveia e banana – sem açúcar	Café da manhã 7:00 • Leite com café. • Pão de queijo
Refeição 9:00 • Arroz simples; • Feijão simples • Estrogonofe de peito de frango desfiado com molho branco; • Beterraba cozida; • Manga.	Refeição 9:00 • Sopa de legumes (cenoura, chuchu, batata) com carne bovina moída; • Feijão em caldo • Banana	Refeição 9:00 • Arroz simples • Feijão simples • Ovo cozido • Abobrinha com cenoura ralada refogadas • Melancia	Refeição 9:00 • Pão de queijo recheado com carne suína desfiada • Suco de laranja com cenoura – sem açúcar • Banana	Refeição 9:00 • Arroz simples • Feijão simples • Lasanha ao molho bolonhesa • Moranga refogada • Farofa de vagem • Abacaxi
TURNO VESPERTINO				
Refeição 15:00 • Arroz simples; • Feijão simples • Estrogonofe de peito de frango desfiado com molho branco; • Beterraba cozida; • Manga.	Refeição 15:00 • Sopa de legumes (cenoura, chuchu, batata) com carne bovina moída; • Feijão em caldo • Banana	Refeição 15:00 • Arroz simples • Feijão simples • Ovo cozido • Abobrinha com cenoura ralada refogadas • Melancia	Refeição 15:00 • Pão de queijo recheado com carne suína desfiada • Suco de laranja com cenoura – sem açúcar • Banana	Refeição 15:00 • Arroz simples • Feijão simples • Lasanha como molho branco e molho bolonhesa • Moranga refogada • Farofa de vagem • Abacaxi
SOMENTE PARA ALUNOS DA CRECHE				
Lanche 17:00 • Vitamina (leite, banana, mamão e aveia).	Lanche 17:00 • Mexerica.	Lanche 17:00 • Vitamina (leite, banana e aveia)	Lanche 17:00 • Caldo de feijão simples com carne bovina desfiada	Lanche 17:00 • Suco de laranja com beterraba – sem açúcar • Pipoca.

4ª semana de junho/2022



MENU DA ESCOLA MUNICIPAL JOSÉ MARIA DA FONSECA – JUNHO 2022
Creche (2 a 3 anos), Pré-Escola (4 a 5 anos) e Ensino Fundamental (6 a 10 anos)

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 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 com ovo 	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 com café • Pão de abóbora com manteiga
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) • Suco verde (laranja e couve) – sem açúcar • Mexerica 	Refeição 9:00 <ul style="list-style-type: none"> • Arroz com brócolis; • Molho de feijão com ovos e 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) • Suco verde (laranja e couve) – sem açúcar • Mexerica 	Refeição 15:00 <ul style="list-style-type: none"> • Arroz com brócolis; • Molho de feijão com ovos e 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 <ul style="list-style-type: none"> • Banana 	Lanche 17:00 <ul style="list-style-type: none"> • Caldo de feijão simples com carne bovina desfiada 	Lanche 17:00 <ul style="list-style-type: none"> • Laranja 	Lanche 17:00 <ul style="list-style-type: none"> • Vitamina (leite, banana e aveia) – sem açúcar 	Lanche 17:00 <ul style="list-style-type: none"> • Banana

5ª semana de junho/2022