

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - SÃO LUÍS / MARANHÃO
CARDÁPIO / 29 DE JANEIRO A 09 DE FEVEREIRO DE 2024

Atualizado em: 24/01/2024

CRECHE DE TEMPO INTEGRAL (1 A 3 ANOS)					
5ª SEMANA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
JANEIRO	29/01/2024	30/01/2024	31/01/2024	01/02/2024	02/02/2024
CAFÉ DA MANHÃ HORÁRIO:	Suco de Caju / Pão Massa Fina com Ovo	Leite / Bolo de Laranja	Mingau de Tapioca	Cuscuz de milho com ovo / Suco de abacaxi	Suco de Acerola / Bolo Salgado
ALMOÇO HORÁRIO:	Arroz / Feijão/ Frango (milho)/ Salada: Pepino e Tomate / Suco de acerola	Arroz / Carne Bovina ao Molho / Salada: Cenoura com Cheiro Verde	Arroz/ Feijão / Ovos mexidos couve/ Salada: Beterraba Cozida / Laranja	Arroz / Carne Bovina com Legumes (abóbora) / Salada: Alface e Tomate	Arroz/ Feijão com vinagreira / Carne Bovina Refogada/ Salada: Batata doce com Cheiro verde/ Banana
LANCHE DA TARDE HORÁRIO:	Mingau de Milho Branco	Vitamina de Banana com Aveia	Suco de Manga /Bolo de Cenoura	Salada de Frutas (banana, mamão, maçã)	logurte de fruta
JANTAR HORÁRIO:	Macarronada com Carne Bovina / Suco de Caju	Baião de dois / Carne Bovina Refogada com Quiabo	Sopa de Frango com Legumes (cenoura, repolho)	Galinhada com cheiro verde / Suco de Goiaba	Caldo de Macaxeira com Cheiro verde e Carne Bovina / Suco de Abacaxi
1ª SEMANA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
FEVEREIRO	05/02/2024	06/02/2024	07/02/2024	08/02/2024	09/02/2024
CAFÉ DA MANHÃ HORÁRIO:	Vitamina de Banana / Biscoito rosquinha	Leite / Pão massa Fina com Carne	Leite / Cuscuz com Ovo	Mingau de Tapioca / Biscoito maisena	Suco de abacaxi / Pão com Ovo
ALMOÇO HORÁRIO:	Arroz/ Feijão / Isca de Frango acebolada / Salada: Acelga e Tomate/ Laranja	Arroz branco / Cozidão Maranhense com Legumes (abóbora, vinagreira e macaxeira)	Arroz com Feijão / Frango ao Molho com Batata / Salada: Beterraba Ralada e Alface / Banana	Baião de Dois / Carne Bovina com Cenoura / Salada: Vagem / Suco de Acerola	Arroz / Strogonoff de Frango / Salada: Batata Cozida e Tomate
LANCHE DA TARDE HORÁRIO:	Vitamina de Mamão	Mingau de Tapioca e Milho Branco	Suco de acerola / Manuê	Vitamina de Abacate	Suco de Goiaba /Bolo de Trigo
JANTAR HORÁRIO:	Arroz de Vinagreira/ Carne Bovina com Abóbora	Arroz com Cenoura / Frango Acebolado / Suco de Goiaba	Macarronada colorida (Carne Bovina com Cenoura Ervilha / Banana	Sopa de Carne Bovina com Legumes (abóbora, chuchu)	Pão com Carne Bovina e Milho / Suco de goiaba

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - SÃO LUÍS / MARANHÃO
CARDÁPIO / 29 DE JANEIRO A 09 DE FEVEREIRO DE 2024

Atualizado em: 24/01/2024

CRECHE DE TEMPO INTEGRAL (4 A 5 ANOS)					
5ª SEMANA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
JANEIRO	29/01/2024	30/01/2024	31/01/2024	01/02/2024	02/02/2024
CAFÉ DA MANHÃ HORÁRIO:	Cuscuz de milho com ovo / Suco de abacaxi	Mingau de Tapioca	Leite / Bolo de Laranja	Suco de Caju / Pão Massa Fina com Ovo	Suco de Acerola / Bolo Salgado
ALMOÇO HORÁRIO:	Arroz / Carne Bovina com Legumes (abóbora) / Salada: Alface e Tomate	Arroz / Carne Bovina ao Molho / Salada: Cenoura com Cheiro Verde	Arroz/ Feijão / Ovos mexidos couve/ Salada: Beterraba Cozida / Laranja	Arroz / Feijão/ Frango (milho)/ Salada: Pepino e Tomate / Suco de acerola	Arroz/ Feijão com vinagreira / Carne Bovina Refogada/ Salada: Batata doce com Cheiro verde/ Banana
LANCHE DA TARDE HORÁRIO:	Mingau de Milho Branco	Suco de Manga /Bolo de Cenoura	Vitamina de Banana com Aveia	Salada de Frutas (banana, mamão, maçã)	logurte de fruta
JANTAR HORÁRIO:	Galinhada com cheiro verde / Suco de Goiaba	Sopa de Frango com Legumes (cenoura, repolho)	Baião de dois / Carne Bovina Refogada com Quiabo	Macarronada com Carne Bovina / Suco de Caju	Caldo de Macaxeira com Cheiro verde e Carne Bovina / Suco de Abacaxi
1ª SEMANA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
FEVEREIRO	05/02/2024	06/02/2024	07/02/2024	08/02/2024	09/02/2024
CAFÉ DA MANHÃ HORÁRIO:	Vitamina de Banana / Biscoito rosquinha	Leite / Cuscuz com Ovo	Suco de abacaxi / Pão com Ovo	Mingau de Tapioca / Biscoito maisena	Leite / Pão massa Fina com Carne
ALMOÇO HORÁRIO:	Arroz/ Feijão / Isca de Frango acebolada / Salada: Acelga e Tomate/ Laranja	Baião de Dois / Carne Bovina com cenoura / Salada: Vagem / Suco de Acerola	Arroz / Strogonoff de Frango / Salada: Batata Cozida e Tomate	Arroz branco / Cozidão Maranhense com Legumes (abóbora, vinagreira e macaxeira)	Arroz com Feijão / Frango ao Molho com Batata / Salada: Beterraba Ralada e Alface / Banana
LANCHE DA TARDE HORÁRIO:	Mingau de Aveia	Mingau de Tapioca e Milho Branco	Suco de Goiaba /Bolo de trigo	Salada de Frutas (banana laranja e mamão)	Suco de acerola / Manuê
JANTAR HORÁRIO:	Arroz de Vinagreira/ Carne Bovina com Abóbora	Sopa de Carne Bovina com Legumes (abóbora, chuchu)	Pão com Carne Bovina e Milho / Suco de goiaba	Arroz com Cenoura / Frango Acebolado / Suco de Goiaba	Macarronada colorida (Carne Bovina com Cenoura Ervilha / Banana

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - SÃO LUÍS / MARANHÃO
CARDÁPIO / 29 DE JANEIRO A 09 DE FEVEREIRO DE 2024

Atualizado em: 24/01/2024

EDUCAÇÃO INFANTIL					
5ª SEMANA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
JANEIRO	29/01/2024	30/01/2024	31/01/2024	01/02/2024	02/02/2024
DESJEJUM/ LANCHE ADICIONAL Horário:	Suco de Caju / Biscoito Rosca Leite	Vitamina de Banana com Aveia	Suco de Goiaba / Pão com Requeijão	Mingau de Tapioca com Coco	Iogurte de Fruta
LANCHE Horário:	Arroz Maria Isabel / Purê de Abóbora / Suco de Manga	Suco de Acerola / Bolo	Arroz de Cenoura / Carne Bovina Refogada / Feijão com Vinagreira	Sopa de Frango com Cenoura e Repolho / Fruta: Banana	Macarronada de Carne Bovina com Cenoura e Cheiro Verde/ Suco de Acerola
1ª SEMANA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
FEVEREIRO	05/02/2024	06/02/2024	07/02/2024	08/02/2024	09/02/2024
DESJEJUM/ LANCHE ADICIONAL Horário:	Suco de Abacaxi/ Pão com Margarina	Leite com Achantado / Biscoito Maria	Vitamina de Banana	Mingau de Milho	Vitamina de Mamão
LANCHE Horário:	Sopa de Feijão com Carne Bovina, Vinagreira e Abóbora / Fruta: Banana	Macarronada de Carne Bovina com Cenoura e Cheiro Verde / Suco de Caju	Cuscuz com ovo / Suco de Goiaba	Arroz com Couve / Frango Ensopado com Batata / Suco de Acerola	Cachorro - Quente com Carne Moída e Cenoura / Suco de Acerola

**ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - SÃO LUÍS / MARANHÃO
CARDÁPIO / 29 DE JANEIRO A 09 DE FEVEREIRO DE 2024**

Atualizado em: 24/01/2024

ENSINO FUNDAMENTAL					
5ª SEMANA JANEIRO	SEGUNDA 29/01/2024	TERÇA 30/01/2024	QUARTA 31/01/2024	QUINTA 01/02/2024	SEXTA 02/02/2024
DESJEJUM/ LANCHE ADICIONAL Horário:	Mingau de Tapioca com Coco	Vitamina de Banana com Aveia	Suco de Goiaba / Pão com Requeijão	Suco de Caju / Biscoito Rosca Leite	logurte de Fruta
LANCHE Horário:	Arroz Maria Isabel / Purê de Abóbora / Suco de Manga	Arroz de Cenoura / Carne Bovina Refogada / Feijão com Vinagreira	Suco de Acerola / Bolo	Sopa de Frango com Cenoura e Repolho / Fruta: Banana	Macarronada de Carne Bovina com Cenoura e Cheiro Verde/ Suco de Acerola
1ª SEMANA FEVEREIRO	SEGUNDA 05/02/2024	TERÇA 06/02/2024	QUARTA 07/02/2024	QUINTA 08/02/2024	SEXTA 09/02/2024
DESJEJUM/ LANCHE ADICIONAL Horário:	Suco de Abacaxi/ Pão com Margarina	Mingau de Milho	Vitamina de Banana	Leite com Achatado / Biscoito Maria	Vitamina de Mamão
LANCHE Horário:	Arroz com Couve / Frango Ensopado com Batata / Suco de Acerola	Macarronada de Carne Bovina com Cenoura e Cheiro Verde / Suco de Caju	Cuscuz com ovo / Suco de Goiaba	Sopa de Feijão com Carne Bovina, Vinagreira e Abóbora / Fruta: Banana	Cachorro - Quente com Carne Moída e Cenoura / Suco de Acerola

**ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - SÃO LUÍS / MARANHÃO
CARDÁPIO / 29 DE JANEIRO A 09 DE FEVEREIRO DE 2024**

Atualizado em: 24/01/2024

EDUCAÇÃO JOVENS E ADULTOS (EJA)					
5ª SEMANA JANEIRO	SEGUNDA 29/01/2024	TERÇA 30/01/2024	QUARTA 31/01/2024	QUINTA 01/02/2024	SEXTA 02/02/2024
LANCHE Horário:	Arroz Maria Isabel/ Purê de Abóbora / Suco de Manga	Arroz de Cenoura / Carne Bovina Refogada/ Feijão com Vinagreira	Suco de Cajú / Bolo	Sopa de Frango com Cenoura e Repolho / Fruta: Banana	Macarronada de Carne Bovina com Cenoura e Cheiro Verde
1ª SEMANA FEVEREIRO	SEGUNDA 05/02/2024	TERÇA 06/02/2024	QUARTA 07/02/2024	QUINTA 08/02/2024	SEXTA 09/02/2024
LANCHE Horário:	Café com Leite / Cuscuz de Milho com Margarina e Ovo	Mingau de Tapioca e Milho / Biscoito Maria	Pão com Ovo / Suco de Abacaxi	Sopa de Feijão com Carne Bovina, Vinagreira e Abóbora/ Fruta: Banana	Cachorro - Quente com Carne Moída e Cenoura / Suco de Acerola

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - SÃO LUÍS / MARANHÃO
CARDÁPIO / 29 DE JANEIRO A 09 DE FEVEREIRO DE 2024

Atualizado em: 24/01/2024

CASA FAMILIAR RURAL					
5ª SEMANA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
JANEIRO	29/01/2024	30/01/2024	31/01/2024	01/02/2024	02/02/2024
CAFÉ DA MANHÃ HORÁRIO:	Café com Leite / Pão Massa Fina com Margarina	Café com Leite / Bolo Salgado	Café com Leite / Cuscuz de milho c/ margarina	Café com Leite / Biscoito Salgado Cream Cracker	Café com Leite / Cuscuz de Arroz com Margarina
LANCHE DA MANHÃ HORÁRIO:	Mamão com Aveia	Mingau de Tapioca	Vitamina de Abacate	Suco de Abacaxi / Bolo de Milho	logurte
ALMOÇO HORÁRIO:	Arroz com milho verde / Isca de frango acebolada /Feijão Carioca / Suco de Abacaxi	Arroz branco / Assado de panela/ Feijão com Abóbora/ Suco de Caju	Arroz branco / Frango Assado/ Feijão Preto/ Legumes refogado(batata e cenoura) / Suco de Acerola	Arroz c/ cenoura / Almondegas assada/ Refogado de batata com chuchu/ Feijão / Suco de Manga	Arroz com Abóbora/ Frango assado/ Refogado de Repolho/ Feijão/ Suco de goiaba
LANCHE DA TARDE HORÁRIO:	Vitamina de Goiaba com Aveia	Suco de Abacaxi / Bolo de Trigo	Salada de Frutas (banana, laranja e mamão)	Vitamina de Mamão c/ aveia	Suco de Acerola / Beiju com Margarina
JANTAR HORÁRIO:	Baião de Dois/ Isca de Carne/Suco de Manga	Macarronada Bolonhesa/ Suco de Acerola	Baião de dois / Ovos mexidos c/ cenoura ralada e cheiro verde/ Suco de Caju	Arroz branco / Frango acebolado / Suco de Goiaba	Arroz branco / Ovos mexidos c/ cheiro verde e tomate / Feijão carioca / Suco de Abacaxi
CEIA HORÁRIO:	Suco de Caju / Beiju com Margarina	Vitamina de Banana	Leite Morno	Mingau de Aveia	Leite com achocolatado

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - SÃO LUÍS / MARANHÃO
CARDÁPIO / 29 DE JANEIRO A 09 DE FEVEREIRO DE 2024

Atualizado em: 24/01/2024

CASA FAMILIAR RURAL					
1ª SEMANA FEVEREIRO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	05/02/2024	06/02/2024	07/02/2024	08/02/2024	09/02/2024
CAFÉ DA MANHÃ HORÁRIO:	Café com Leite / Cuscuz de arroz (com margarina)	Leite c/ achocolatado/ Pão com ovos	Café com Leite / Bolo de trigo	Suco de abacaxi/ Pão Massa Fina com ovo	Leite c/ achocolatado / Beiju com Margarina
LANCHE DA MANHÃ HORÁRIO:	Mingau de Tapioca	Vitamina de mamão	Salada de Frutas (melancia e banana)	Suco de Goiaba / Biscoito	Suco de Cajú / Bolo de Chocolate
ALMOÇO HORÁRIO:	Arroz / Isca de frango acebolada /Feijão carioca / Banana / Suco de goiaba	Arroz branco / Cozidão maranhense (carne, Cenoura e batata) /Suco de Manga	Arroz c/ Couve / Frango assado/ Feijão c/ cheiro verde/ Suco de Acerola	Arroz Branco/ Bife Aceblado/ Feijão/ Salada de Repolho/ Suco de Caju	Arroz com cenoura / Frango ao Molho com Batata/ Suco de Abacaxi
LANCHE DA TARDE HORÁRIO:	Suco de Manga / Biscoito maisena	Suco de abacaxi / Bolo de milho	Suco de Goiaba / Torta Salgada com Legumes	Suco de Acerola/ Bicoito Rosca	Vitamina de mamão
JANTAR HORÁRIO:	Sopa de carne com legumes (macarrão, carne Cenoura, chuchu)/ Suco de Caju	Arroz branco / Frango acebolado/ Refogado de batata, cenoura e cheiro verde / Suco de Acerola	Macarronada colorida (Carne, cheiro verde e cenoura) / Suco de abacaxi	Sopa de Frango com legumes (macarrão, frango, cenoura, batata) / Suco de manga	Pão com Carne e milho verde/ Suco de Goiaba
CEIA HORÁRIO:	Leite Morno	Salada de Frutas (banana mamão e laranja)	Leite com achocolatado	Mingau de Aveia	Mingau de Milho Branco