



Retorno as aulas



ENSINO FUNDAMENTAL PARCIAL

ALIMETAÇÃO ESCOLAR 2021

1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	27/09/2021	28/09/2021	29/09/2021	30/09/2021	01/10/2021
LANCHE MANHÃ	Composto lácteo vitaminado sabor morango e biscoito salgado	Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e biscoito doce	Composto lácteo vitaminado saborcafé e biscoito salgado	Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e biscoito doce	Composto lácteo vitaminado sabor morango e biscoito integral
ALMOÇO	Macarrão à cabonara com espinafre, abobrinha, cenoura e tomate e cheiro verde. Salada de Alface americana. Banana	Arroz, feijão, cação com chuchu, batata, tomate e cheiro verde. Salada de acelga. Laranja	Arroz, Feijão, frango com mandioquinha e cheiro verde. Salada de tomate. Melancia	Arroz, Feijão, carne moída com chuchu e brocolis. Salada de beterraba cozida. Banana	Arroz, feijão, fricassê com milho e batata palha. Salada de Repolho com cheiro verde. Laranja
2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	04/10/2021	05/10/2021	06/10/2021	07/10/2021	08/10/2021
LANCHE MANHÃ	Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e pão de leite com creme vegetal	Composto lácteo vitaminado sabor morango e pão de leite com creme vegetal.	Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e pão de leite com creme vegetal.	Composto lácteo vitaminado sabor morango e pão de leite com margarina	Composto lácteo vitmainado sabor chocolate e pão de leite com creme vegetal.
ALMOÇO	Macarrão com brocoles e cenoura. Salada de batata com ovos e cheiro verde. Laranja	Arroz, feijão, frango com batata e cenoura Salada de chuchu com cheiro verde. Banana	Arroz, feijão, purê de mandioquinha, carne moída com brocolis. Salada de repolho. Maçã	Arroz, Feijão preto, pernil com mandioca. Salada de vinagrete. Laranja	Macarrão com frango, brócoles e molho branco. Salada de beterraba. Melancia

Média nutricional semanal

Turmas	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Fibras (g)	Vitaminas		Minerais (mg)			
						A (µg)	C (mg)	Ca	Fe	Mg	Zn
Fundamental 1	530	80	17	12	9	230	60	360	5	95	2



Retorno as aulas



ENSINO FUNDAMENTAL PARCIAL

ALIMETAÇÃO ESCOLAR 2021

3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	11/10/2021	12/10/2021	13/10/2021	14/10/2021	15/10/2021
LANCHE MANHÃ	Composto lácteo vitaminado sabor morango e biscoito salgado/integral	Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e biscoito doce	Composto lácteo vitaminado sabor morango e pão de leite com creme vegetal.	Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e pão de leite com creme vegetal.	Composto lácteo vitaminado sabor morango e pão de leite com creme vegetal.
ALMOÇO	Arroz de forno com cenoura ralada, ervilha, tomate, cheiro verde e ovo cozido. Salada de pepino. Melancia	Arroz, feijão, purê de abóbora com carne moída e cheiro verde. Salada de beterraba ralada. Laranja	Arroz, feijão, ovos mexidos com abobrinha e cenoura e cheiro verde, Salada de Repolho. Laranja	Macarrão a bolonhesa com vagem recheada com queijo. Salada de alface. Banana	Arroz, feijão preto com pernil e abóbora. Farofa colorida. Salada de vinagre. Laranja
4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	18/10/2021	19/10/2021	20/10/2021	21/10/2021	22/10/2021
LANCHE MANHÃ	Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e pão de leite com creme vegetal.	Composto lácteo vitaminado sabor morango e pão de leite com creme vegetal.	Composto lácteo vitaminado sabor café e pão de leite com creme vegetal.	Composto lácteo vitaminado sabor morango e pão de leite com creme vegetal.	Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e pão de leite com creme vegetal.
ALMOÇO	Arroz, feijão, ovo mexido com espinafre e tomate. Salada de cenoura ralada. Laranja	Macarrão com carne desfiada e brócolis. Salada de pepino com cheiro verde. Maçã	Arroz, feijão, cação com batata, chuchu e espinafre. Salada de Alace. Banana	Macarrão argolinha com frango desfiado e molho branco e queijo ralado. Salada de Beterraba ralada. Melância	Arroz, Strogonoff de carne e batata sauté. Salada de Rucula. Maçã

Média nutricional semanal

Turmas	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Fibras (g)	Vitaminas		Minerais (mg)			
						A (µg)	C (mg)	Ca	Fe	Mg	Zn
Fundamental 1	530	80	17	12	9	230	60	360	5	95	2



Retorno as aulas



ENSINO FUNDAMENTAL PARCIAL

ALIMETAÇÃO ESCOLAR 2021

5ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	25/10/2021	26/10/2021	27/10/2021	28/10/2021	29/10/2021
LANCHE MANHÃ	Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e pão de leite com creme vegetal.	Composto lácteo vitaminado sabor morango e pão de leite com creme vegetal.	Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e pão de leite com creme vegetal.	Composto lácteo vitaminado sabor morango e pão de leite com creme vegetal.	Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e pão de leite com creme vegetal.
ALMOÇO	Arroz, Feijão, Virado de legumes. Salada de beterraba cozida. Maçã	Arroz, feijão, pernil desfiado com batata e cenoura. Salada de repolho com cheiro verde. Laranja	Macarrão a bolonhesa. Salada de Alface. Banana	Arroz, Feijão, frango com abobrinha cheiro verde. Salada de couve flor. Melância	Arroz, feijão, carne desfiada com brócolis. Salada de chuchu com cheiro verde. Laranja

Média nutricional semanal

Turmas	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidios (g)	Fibras (g)	Vitaminas		Minerais (mg)			
						A (µg)	C (mg)	Ca	Fe	Mg	Zn
Fundamental 1	530	80	17	12	9	230	60	360	5	95	2