



Cardápio de Setembro



Luciana F. S. Campos
Nutricionista RT
DAE - Tei8
CRN3.8842

CIREPEM - Centro Integrado de Recursos Especiais Pedagógicos Municipal

EDUCAÇÃO ESPECIAL - PERÍODO INTEGRAL - PARCIAL

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR 2023

LANCHE DA MANHÃ: 7:50 às 8:15h e 8:40 às 9:00



ALMOÇO das 10:30 às 11:15



LANCHE DA TARDE: 14:10 às 14:30 e 15:00 às 15:20

1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	04/09/2023	05/09/2023	06/09/2023	07/09/2023	08/09/2023
REFEição COMPLETA	Arroz, feijão, omelete colorido com espinafre e tomate . Salada de chuchu com cheiro verde . Goiaba	Arroz integral, feijão, frango com brócolis e tomate . Purê de batata doce. Salada de pepino. Abacaxi	Arroz, lentilha, carne moída com mandioquinha e chicória orgânica . Salada de alface orgânica . Banana prata	FERIADO	
	MINGAU DE AVEIA	Suco de melão com laranja e pão francês com queijão	Café com leite e Bolo		
	Arroz, feijão, omelete colorido com espinafre e tomate . Salada de chuchu com cheiro verde . Goiaba	Arroz integral, feijão, frango com brócolis e tomate . Purê de batata doce. Salada de pepino. Abacaxi	Arroz, lentilha, carne moída com mandioquinha e chicória orgânica . Salada de alface orgânica . Banana prata		
2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	11/09/2023	12/09/2023	13/09/2023	14/09/2023	15/09/2023
REFEição COMPLETA	Arroz, Feijão, frango com cenoura e cheiro verde , purê de batata. Salada de cor de rosa (acelga e beterraba orgânica ralada). Maçã	Arroz com abobrinha orgânica , feijão preto com carne suina e virado de repolho orgânico com cheiro verde . Salada de Cenoura ralada . Laranja	Arroz com cenoura ralada, polenta ao molho de tomate natural enriquecido com beterraba orgânica , almondegas e queijo ralado. Salada de alface orgânica . Mexirica	Arroz, Feijão, frango com brócolis e tomate . Salada de batata cor de rosa (com beterraba orgânica e cheiro verde). Pêra	Arroz integral com espinafre, Polenta a bolonhesa com PTS e berinjela orgânica e cheiro verde . Salada de alface orgânico . Banana Prata
	Frapê cacau e coco (coado) e biscoito integral com queijão	Leite com achocolatado e pão francês com queijão	Vitamina de frutas (maçã/banana/laranja) e pão de leite com ricota	MINGAU de CHOCOLATE (maisena)	SALADA DE FRUTAS
	Arroz, Feijão, frango com cenoura e cheiro verde , purê de batata. Salada de cor de rosa (acelga e beterraba orgânica ralada). Maçã	Arroz com abobrinha orgânica , feijão preto com carne suina e virado de repolho orgânico com cheiro verde Salada de Cenoura ralada . Laranja	Arroz com cenoura ralada, polenta ao molho de tomate natural enriquecido com beterraba orgânica , almondegas e queijo ralado. Salada de alface orgânica . Mexirica	Arroz, Feijão, frango com brócolis e tomate . Salada de batata cor de rosa (com beterraba orgânica e cheiro verde). Pêra	Arroz integral com espinafre, Polenta a bolonhesa com PTS e berinjela orgânica e cheiro verde . Salada de alface orgânico . Banana Prata

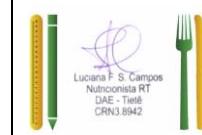
CARDÁPIO COLORIDO COM PRODUTOS DA AGRICULTURA FAMILIAR

Média nutricional semanal										Média nutricional semanal												
Turmas	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	Fibras (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)	Ca (mg)	Fé (mg)	Zn (mg)	Turmas	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	Fibras (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)	Ca (mg)	Fé (mg)	Zn (mg)	
Fundamental 1	1050	175	32	25	15	370	35	750	8	140	4	740	120	25	18	10	230	60	380	5	97	3
Fundamental / Médio																						





Cardápio de Setembro



Luciana F. S. Campos
Nutricionista RT
DAE - Tietê
CRN3.8942

CIREPEM - Centro Integrado de Recursos Especiais Pedagógicos Municipal

EDUCAÇÃO ESPECIAL - PERÍODO INTEGRAL - PARCIAL

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR 2023

Refeição da Manhã: 9:00h as 10:00h



Lanche contra turno: 12h as 13h



Refeição da tarde: 14:10 às 14:30 e 15:00 as 15:20

3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	18/09/2023	19/09/2023	20/09/2023	21/09/2023	22/09/2023
REFEIÇÃO COMPLETA	Arroz integral com cenoura ralada, polenta com peito de frango ao molho de tomate natural com manjericão. Salada de repolho orgânico . Maçã	Arroz, feijão preto, carne suína com abóbora e cheiro verde . Salada de pepino com tomate . Laranja	Arroz, Polenta ao sugo natural , carne (cubos) com berinjela orgânica , cheio verde e queijo ralado Salada de alface orgânico . Banana Prata	Arroz, feijão, frango com abobrinha orgânica e cheiro verde . Salada de tomate . Laranja	Arroz, Feijão, isca de carne com batata doce e cheiro verde . Salada de beterraba orgânica . Maçã
LANCHE PARA CONTRATURNOS	Leite com café e biscoito integral com requeijão	SALADA DE FRUTAS	Suco de laranja com cenoura e pão de leite com requeijão	Suco de mamão e Bolo	SALADA DE FRUTAS
REFEIÇÃO COMPLETA	Arroz integral com cenoura ralada, polenta com peito de frango ao molho de tomate natural com manjericão. Salada de repolho orgânico . Maçã	Arroz, feijão preto, carne suína com abóbora e cheiro verde . Salada de pepino com tomate . Laranja	Arroz, Polenta ao sugo natural , carne (cubos) com berinjela orgânica , cheio verde e queijo ralado Salada de alface orgânico . Banana Prata	Arroz, feijão, frango com abobrinha orgânica e cheiro verde . Salada de tomate . Laranja	Arroz, Feijão, isca de carne com batata doce e cheiro verde . Salada de beterraba orgânica . Maçã
4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	25/09/2023	26/09/2023	27/09/2023	28/09/2023	29/09/2023
REFEIÇÃO COMPLETA	Arroz, feijão, omelete colorido com espinafre e tomate . Salada de chuchu com cheiro verde . Goiaba	Arroz integral, feijão, frango com batata doce e cheiro verde . Salada de berinjela orgânica com tomate e pimentão . Laranja	Arroz, lentilha carne moída com mandioquinha. Salada de alface orgânica . Banana prata	Arroz, feijão, carne suína com couve-flor e cheiro verde . Salada de repolho orgânico com cenoura Maçã	Arroz integral com cenoura ralada, Polenta a bolonhesa. Salada de alface organica . Laranja
LANCHE PARA CONTRATURNOS	Café com leite e pão de leite com manteiga	Suco de laranja com cenoura e pão de francês com requeijão	SALADA DE FRUTAS	PAVÊ DE BANANA	Vitamina de banana nanica e Bolo
REFEIÇÃO COMPLETA	Arroz, feijão, omelete colorido com espinafre e tomate . Salada de chuchu com cheiro verde . Goiaba	Arroz integral, feijão, frango com batata doce e cheiro verde . Salada de berinjela orgânica com tomate e pimentão . Laranja	Arroz, lentilha carne moída com mandioquinha. Salada de alface orgânica . Banana prata	Arroz, feijão, carne suína com couve-flor e cheiro verde . Salada de repolho orgânico com cenoura Maçã	Arroz integral com cenoura ralada, Polenta a bolonhesa. Salada de alface organica . Laranja

CARDÁPIO COLORIDO COM PRODUTOS DA AGRICULTURA FAMILIAR

Turmas	Média nutricional semanal						
	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lípideos (g)	Fibras (g)	Vitaminas (mg)	Minerais (mg)
Fundamental 1	1050	175	32	25	15	370 35 750 8 140 4	



Turmas	Média nutricional semanal						
	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lípideos (g)	Fibras (g)	Vitaminas (mg)	Minerais (mg)
Fundamental 1 / Médio	740	120	25	18	10 230 60 360 5 97 3		

