



Cardápio de Dezembro



CIREPEM - Centro Integrado de Recursos Especiais Pedagógicos Municipal

EDUCAÇÃO ESPECIAL - PERÍODO INTEGRAL - PARCIAL

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR 2023

PARCIAL MANHÃ: 9:00 às 9:20 e 9:30 às 9:50



LANCHE: 11:00 às 11:30



PARCIAL TARDE: 14:10 às 14:30 e 15:00 às 15:20

2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	04/12/2023	05/12/2023	06/12/2023	07/12/2023	08/12/2023
ALMOÇO - MANHÃ	Arroz, Feijão, omelete de abobrinha com espinafre. Salada de beterrada cozida. Maçã	Arroz, feijão preto, virado de couve com carne suína. Salada de pepino com tomate. Laranja	Arroz, Polenta com frango ao sugo com vagem. Salada de alface. Mexirica	Arroz, lentilha, isca de carne com brócolis e tomate. Salada de cenoura ralada. Abacaxi	Arroz, feijão com peito de frango desfiado com abobrinha e cheiro verde. Salada de almeirão Pêssego
LANCHE INTERMEDIÁRIO	Pavê de banana	SALADA DE FRUTA	Biscoito doce com achocolatado	Bolo e Suco de laranja	SALADA DE FRUTAS
ALMOÇO - TARDE	Arroz, Feijão, omelete de abobrinha com espinafre. Salada de beterrada cozida. Maçã	Arroz, feijão preto, virado de couve com carne suína. Salada de pepino com tomate. Laranja	Arroz, Polenta com frango ao sugo com vagem. Salada de alface. Mexirica	Arroz, lentilha, isca de carne com brócolis e tomate. Salada de cenoura ralada. Abacaxi	Arroz, feijão com peito de frango desfiado com abobrinha e cheiro verde. Salada de almeirão Pêssego
3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	11/12/2023	12/12/2023	13/12/2023	14/12/2023	15/12/2023
ALMOÇO - MANHÃ	Arroz, feijão, almondegas assadas e cenoura com chuchu. Salada de repolho. Mexirica	Arroz, polenta, carne desfiada ao sugo. Salada de brócolis e couve flor. Melancia	Arroz, Feijão preto com carne suína e abóbora, couve refogada. Salada de almeirão. Maçã	Arroz, feijão, carne moída com quiabo. Salada de batata com cheiro verde. Banana Prata	Arroz, feijão, carne suína com batata doce e couve refogada. Salada de vinagrete Abacaxi
LANCHE INTERMEDIÁRIO	BOLO e Suco de laranja	Biscoito doce e Suco de abacaxi	SALADA DE FRUTAS	SAGU DE ABACAXI	SALADA DE FRUTAS
ALMOÇO - TARDE	Arroz, feijão, almondegas assadas e cenoura com chuchu. Salada de repolho. Mexirica	Arroz, polenta, carne desfiada ao sugo. Salada de brócolis e couve flor. Melancia	Arroz, Feijão preto com carne suína e abóbora, couve refogada. Salada de almeirão. Maçã	Arroz, feijão, carne moída com quiabo. Salada de batata com cheiro verde. Banana Prata	Arroz, feijão, carne suína com batata doce e couve refogada. Salada de vinagrete. Abacaxi

ACOMPANHEM O DIA A DIA DA NOSSA MERENDA

Turmas	Média nutricional semanal										
	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Fibras (g)	Vitaminas A (µg) C (mg)			Minerais (mg) Ca Fe Mg Zn		
Fundamental 1	530	80	17	12	9	230	80	360	5	95	2
Fundamental 2 / EJA Médio	740	120	25	18	10	230	80	360	5	97	3





Cardápio de Dezembro



CIREPEM - Centro Integrado de Recursos Especiais Pedagógicos Municipal

EDUCAÇÃO ESPECIAL - PERÍODO INTEGRAL - PARCIAL

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR 2023

PARCIAL MANHÃ: 9:00 as 9:20 e 9:30 as 9:50



LANCHE: 11:00 às 11:30



PARCIAL TARDE: 14:10 às 14:30 e 15:00 às 15:20

3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	18/12/2023	19/12/2023	20/12/2023	21/12/2023	22/12/2023
ALMOÇO - MANHÃ	Arroz, feijão, omelete com espinafre. Salada de batata com ovos cozidos. Mexirica	Arroz, Feijão, carne moída com berinjela, abobrinha e tomate. Salada de acelga. Maçã	Arroz, Polenta com frango ao sugo com vagem. Salada de Alface. Laranja	Risoto Colorido de carne moída com legumes e purê de batata. Maçã	RECESSO ESCOLAR BOAS FÉRIAS
LANCHE INTERMEDIÁRIO	BISCOITO DOCE E SUCO DE MELANCIA	CANJICA	BOLO e Suco de abacaxi	SALADA DE FRUTAS	
ALMOÇO - TARDE	Arroz, feijão, omelete com espinafre. Salada de batata com ovos cozidos. Mexirica	Arroz, Feijão, carne moída com berinjela, abobrinha e tomate. Salada de acelga. Maçã	Arroz, Polenta com frango ao sugo com vagem. Salada de Alface. Laranja	Risoto Colorido de carne moída com legumes e purê de batata. Maçã	

ACOMPANHEM O DIA A DIA DA NOSSA MERENDA

Turmas	Média nutricional semanal										
	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
Fundamental 2 / EJA / Médio	740	120	25	18	10	230	60	360	5	97	3

