

**NÃO SÃO PERMITIDAS TROCAS!** PONTO DE MATURAÇÃO DAS FRUTAS DEVE SER ESPECIFICADO CONFORME DATA DO CONSUMO. FRUTAS QUE NECESSITAM DE MATURAÇÃO DEVEM SER SOLICITADAS COM UMA SEMANA DE ANTECEDÊNCIA. AS FOLHAS DEVEM SER HIGIENIZADAS NA 4ª FEIRA E GUARDADAS SECAS EM SACO CRISTAL. OS LEGUMES QUE NÃO FOREM SER USADOS ATÉ SEXTA-FEIRA DA SEMANA DA ENTREGA, DEVEM SER BRANQUEADOS E CONGELADOS. OS PURÊS DE LEGUMES DEVEM SER FEITO SEPARADAMENTE COM ÁGUA PARA OS ALÉRGICOS. RICOTA PODE SER SUBSTITUÍDA POR ABACATE NA RECEITA DO PATÊ. DEMAIS SUBSTITUIÇÕES SEGUIR AS ORIENTAÇÕES QUE DEVEM ESTAR FIXADAS NAS COZINHA - APLV e DOENÇA CELÍACA



# Cardápio de Fevereiro



**CIREPEM - Centro Integrado de Recursos Especiais Pedagógicos Municipal**

EDUCAÇÃO ESPECIAL - PERÍODO INTEGRAL - PARCIAL

**ALIMENTAÇÃO ESCOLAR 2024**

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
	05/02/2024	06/02/2024	07/02/2024	08/02/2024	09/02/2024
ALMOÇO - MANHÃ	Arroz, Feijão, Omelete com abobrinha, tomate e espinafre. Salada de Acelga. Pêssego	Arroz, feijão preto, carne suína com abóbora e couve refogada. Salada de tomate. Banana Prata	Arroz e Macarrão parafuso a bolonhesa, servido com queijo ralado. Salada de Alface. Maçã	Arroz, feijão com peito de frango desfiado com quiabo e tomate. Salada de batata com cheiro verde. Goiaba	Arroz, Polenta mole, carne desfiada sugo especial(tomate/beterraba). Salada de vagem com cenoura. Laranja
LANCHE INTERMEDIÁRIO	Mingau de Maisena com canela	Salada de Frutas	Shake de banana com cacau	Bolo com Suco do Hulk	Super Gelatina (beterraba/maracujá e maçã)
ALMOÇO - TARDE	Arroz, Feijão, Omelete com abobrinha, tomate e espinafre. Salada de Acelga. Pêssego	Arroz, feijão preto, carne suína com abóbora e couve refogada. Salada de tomate. Banana Prata	Arroz e Macarrão parafuso a bolonhesa, servido com queijo ralado. Salada de Alface. Maçã	Arroz, feijão com peito de frango desfiado com quiabo e tomate. Salada de batata com cheiro verde. Goiaba	Arroz, Polenta mole, carne desfiada sugo especial(tomate/beterraba). Salada de vagem com cenoura. Laranja
3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	12/02/2024	13/02/2024	14/02/2024	15/02/2024	16/02/2024
ALMOÇO - MANHÃ	<b>CARNAVAL</b>			Macarrão parafuso com carne moída, cenoura, tomate e cheiro verde. Servir com queijo ralado. Salada de Alface. Banana Prata	Arroz, feijão, isca de carne com batata e quiabo. Salada de Alface com tomate. Maçã
LANCHE INTERMEDIÁRIO				SHAKE (composto de chocolate branco com mamão)	Vitamina de abacate
ALMOÇO - TARDE				Macarrão parafuso com carne moída, cenoura, tomate e cheiro verde. Servir com queijo ralado. Salada de Alface. Banana Prata	Arroz, feijão, isca de carne com batata e quiabo. Salada de Alface com tomate. Maçã

**ACOMPANHEM O DIA A DIA DA NOSSA MERENDA**

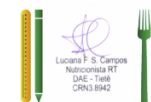
Turmas	Média nutricional semanal										
	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Fibras (g)	Vitaminas		Minerais (mg)			
						A (µg)	C (mg)	Ca	Fe	Mg	Zn
Fundamental 1	530	80	17	12	9	230	60	360	5	95	2
Fundamental 2 / EJA / Médio	740	120	25	18	10	230	80	360	5	97	3



**NÃO SÃO PERMITIDAS TROCAS!** PONTO DE MATUREAÇÃO DAS FRUTAS DEVE SER ESPECIFICADO CONFORME DATA DO CONSUMO. FRUTAS QUE NECESSITAM DE MATUREAÇÃO DEVEM SER SOLICITADAS COM UMA SEMANA DE ANTECEDENCIA. AS FOLHA DEVEM SER HIGIENIZADAS NA 4ª FEIRA E GUARDADAS SECAS EM SACO CRISTAL. OS LEGUMES QUE NÃO FOREM SER USADOS ATÉ SEXTA-FEIRA DA SEMANA DA ENTREGA, DEVEM SER BRANQUEADOS E CONGELADOS. OS PURÉS DE LEGUMES DEVEM SER FEITO SEPARADAMENTE COM ÁGUA PARA OS ALÉRGICOS. RICOTA PODE SER SUBSTITUÍDA POR ABACATE NA RECEITA DO PATÉ. DEMAIS SUBSTITUIÇÕES SEGUIR AS ORIENTAÇÕES QUE DEVEM ESTAR FIXADAS NAS COZINHA - APLV e DOENÇA CELÍACA



## Cardápio de Fevereiro



CIREPEM - Centro Integrado de Recursos Especiais Pedagógicos Municipal

EDUCAÇÃO ESPECIAL - PERÍODO INTEGRAL - PARCIAL

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR 2024

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
	19/02/2024	20/02/2024	21/02/2024	22/02/2024	23/02/2024
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, Macarrão parafuso com frango ao sugo com cenoura e vagem. Salada de Alface orgânico. Laranja	Arroz, lentilha, isca de carne com brócolis e tomate. Salada de Acelga com cenoura ralada. Banana Prata	Arroz, feijão, carne suína com batata doce e couve refogada. Salada de alface orgânico. Maçã
LANCHE INTERMEDIÁRIO	SALADA DE FRUTAS	Pavê de chocolate (cacau 50% e biscoito)	Mingau de Aveia	Biscoito maisena e Suco de Maracujá	SALADA DE FRUTAS
ALMOÇO - TARDE	Arroz, feijão, omelete com espinafre. Salada de batata com ovos cozidos. Laranja	Arroz, Feijão, carne moída com berinjela, abobrinha e tomate. Salada de acelga. Maçã	Arroz, Macarrão parafuso com frango ao sugo com cenoura e vagem. Salada de Alface orgânico. Laranja	Arroz, lentilha, isca de carne com brócolis e tomate. Salada de Acelga com cenoura ralada. Banana Prata	Arroz, feijão, carne suína com batata doce e couve refogada. Salada de alface orgânico. Maçã
3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	26/02/2024	27/02/2024	28/02/2024	29/02/2024	01/03/2024
ALMOÇO - MANHÃ	Arroz, feijão, frango com cenoura e chuchu. Salada de repolho. Mexirica	Arroz, polenta, carne em cubos ao sugo. Salada de acelga. Melancia	Arroz, Feijão preto com carne suína e abóbora, couve refogada. Vinagrete. Laranja	Arroz, Feijão, carne com mandioquinha. Salada de Alface com tomate. Maçã	Arroz, lasanha de frango ao sugo natural vitaminada com beterraba orgânica. Salada de alface orgânica. Laranja
LANCHE INTERMEDIÁRIO	Mingau de chocolate (maisena e cacau 50%)	SAGU (abacaxi)	SALADA DE FRUTAS	BOLO e limonada pink (com beterraba orgânica)	Mingau de Aveia
ALMOÇO - TARDE	Arroz, feijão, frango com cenoura e chuchu. Salada de repolho. Mexirica	Arroz, polenta, carne em cubos ao sugo. Salada de acelga. Melancia	Arroz, Feijão preto com carne suína e abóbora, couve refogada. Vinagrete. Laranja	Arroz, Feijão, carne com mandioquinha. Salada de Alface com tomate. Maçã	Arroz, lasanha de frango ao sugo natural vitaminada com beterraba orgânica. Salada de alface orgânica. Laranja

ACOMPANHEM O DIA A DIA DA NOSSA MERENDA

Turmas	Média nutricional semanal										
	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Fibras (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)
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

