



Cardápio de Novembro



CIREPEM



CIREPEM - Centro Integrado de Recursos Especiais Pedagógicos Municipal

EDUCAÇÃO ESPECIAL - PERÍODO PARCIAL

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR 2023

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



LANCHE das 11:10 às 11:30



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

2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	06/11/2023	07/11/2023	08/11/2023	09/11/2023	10/11/2023
TURMA DA MANHÃ	Arroz, feijão com peito de frango, espinafre e tomate. Salada de beterraba cozida. Melancia	Arroz, feijão, frango com cenoura e chuchu. Salada de repolho. Maçã	Arroz, polenta, carne desfiada ao sugo. Salada de brocoles. Laranja	Arroz, feijão preto, virado de carne suína com couve. Vinagrete. Banana	Arroz, feijão, isca de carne com quiabo. Salada de batata com cheiro verde. Mexirica
LANCHE INTERMEDIÁRIO	Biscoito doce e suco de laranja	SALADA DE FRUTAS	Bolo e Suco de maracujá	SALADA DE FRUTAS AMARELAS	Bolo e suco de abacaxi
TURMA DATARDE	Arroz, feijão com peito de frango, espinafre e tomate. Salada de beterraba cozida. Melancia	Arroz, feijão, frango com cenoura e chuchu. Salada de repolho. Maçã	Arroz, polenta, carne desfiada ao sugo. Salada de brocoles. Laranja	Arroz, feijão preto, virado de carne suína com couve. Vinagrete. Banana	Arroz, feijão, isca de carne com quiabo. Salada de batata com cheiro verde. Mexirica

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
Fundamental 2 / EJA / Médio	740	120	25	18	10	230	60	380	5	97	3





Cardápio de Novembro



CIREPEM



CIREPEM - Centro Integrado de Recursos Especiais Pedagógicos Municipal

EDUCAÇÃO ESPECIAL - PERÍODO PARCIAL

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR 2023

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



LANCHE das 11:10 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
	13/11/2022	14/11/2022	15/11/2022	16/11/2022	17/11/2022
TURMA DA MANHÃ	Arroz, Feijão, carne moída com cenoura e abobrinha, Salada de pepino. Melancia	Arroz, Polenta a bolonhesa. Salada de chuchu com cheiro verde. Laranja	FERIADO	Arroz, feijão, cuscuz mole com frango com legumes. Salada de alface. Maçã	Arroz, Feijão, carne cubos com mandioca, couve refogada. Salada de almeirão Mexirica
LANCHE INTERMEDIÁRIO	Biscoito com Chá gelado com abacaxi	SALADA DE FRUTAS		Mingau de maisena com cacau 50%	SALADA DE FRUTAS
TURMA DATARDE	Arroz, Feijão, carne moída com cenoura e abobrinha, Salada de pepino. Melancia	Arroz, Polenta a bolonhesa. Salada de chuchu com cheiro verde. Laranja		Arroz, feijão, cuscuz mole com frango com legumes. Salada de alface. Maçã	Arroz, Feijão, carne cubos com mandioca, couve refogada. Salada de almeirão. Mexirica
4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	20/11/2023	21/11/2023	22/11/2023	23/11/2023	24/11/2023
TURMA DA MANHÃ	FERIADO	Arroz, feijão, polenta recheada com peito de frango desfiado e queijo. Salada de cenoura com vagem. Laranja	Arroz, Feijão preto, carne suína com abóbora, couve refogada. Vinagrete Banana prata	Arroz, Feijão, isca de carne com abobrinha, tomate, cheiro verde. Salada de almeirão. Mexirica	Arroz, Lasanha de frango ao sugo coberta com molho de espinafre Salada cor de rosa (batata com beterraba cozidas) Maçã
LANCHE INTERMEDIÁRIO		MINGAU de Aveia	SALADA DE FRUTAS	Biscoito e Suco de Melância	SALADA DE FRUTAS
TURMA DATARDE		Arroz, feijão, polenta recheada com peito de frango desfiado e queijo. Salada de cenoura com vagem. Laranja	Arroz, Feijão preto, carne suína com abóbora, couve refogada. Vinagrete Banana prata	Arroz, Feijão, isca de carne com abobrinha, tomate, cheiro verde. Salada de almeirão. Mexirica	Arroz, Lasanha de frango ao sugo coberta com molho de espinafre Salada cor de rosa (batata com beterraba cozidas) Maçã

Turmas	Média nutricional semanal										
	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Fibras (g)	Vitaminas (µg)			Minerais (mg)		
						A	C	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 Novembro



CIREPEM



CIREPEM - Centro Integrado de Recursos Especiais Pedagógicos Municipal

EDUCAÇÃO ESPECIAL - PERÍODO PARCIAL

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR 2023

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



LANCHE das 11:10 às 11:30



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

5ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	27/11/2023	28/11/2023	29/11/2023	30/11/2023	01/12/2023
TURMA DA MANHÃ	Arroz, feijão, omelete com cenoura, espinafre e tomate. Salada de chuchu com cheiro verde. Melancia	Arroz, feijão, frango com abobrinha e cheiro verde. Salada de Repolho colorido. Laranja	Arroz, lentilha com carne suína e jardineira de legumes gratinada (molho branco e queijo) Salada de alface. Banana	Arroz, Polenta com frango desfiado ao sugo. Misto de cenoura e vagem sauté. Salada de acelga. Laranja	Arroz, Feijão, carne cubos com mandioca. Salada de alface. Mexirica
LANCHE INTERMEDIÁRIO	SALADA DE FRUTAS	Pão de Leite com requeijão e suco de maracujá	SALADA DE FRUTAS	Bolo de Cenoura com cobertura (cacau 50%) e suco de abacaxi	Biscoito doce com composto de morango com banana
TURMA DATARDE	Arroz, feijão, omelete com cenoura, espinafre e tomate. Salada de chuchu com cheiro verde. Melancia	Arroz, feijão, frango com abobrinha e cheiro verde. Salada de repolho colorido Laranja	Arroz, lentilha com carne suína e jardineira de legumes gratinada (molho branco e queijo) Salada de alface. Banana	Arroz, Polenta com frango desfiado ao sugo. Misto de cenoura e vagem sauté. Salada de acelga. Laranja	Arroz, Feijão, carne cubos com mandioca. Salada de alface. Mexirica

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

