



Cardápio de Outubro



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

CIREPEM - Centro Integrado de Recursos Especiais Pedagógicos Municipal

EDUCAÇÃO ESPECIAL = PERÍODO INTEGRAL e PARCIAL

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR 2023

REFEIÇÃO COMPLETA:



LANCHE das



REFEIÇÃO COMPLETA:

1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	02/10/2023	03/10/2023	04/10/2023	05/10/2023	06/10/2023
Refeição Completa	Arroz, feijão com peito de frango, espinafre e tomate. Salada de beterraba cozida. Maçã	Arroz, feijão, carne de panela com batata. Salada de repolho com cenoura ralada. Laranja	Arroz, polenta, frango ao molho de tomate com ervilha. Salada de alface. Abacaxi	Arroz, feijão preto com carne suína e virado de couve. Salada de chuchu com cheiro verde. Manga	Arroz, feijão, fricassê (peito de frango, milho, molho branco e queijo) Salada de alface. Melancia
Lanche Contra turno	Suco de maçã com laranja e ovo mexido com biscoito	Leite com cacau 50% e pão com requeijão	Suco de Mamão com laranja e pão de leite com manteiga	Suco de mamão e pão de leite com requeijão	Bolo e Vitamina de banana
Refeição Completa	Arroz, feijão com peito de frango, espinafre e tomate. Salada de beterraba cozida. Maçã	Arroz, feijão, carne de panela com batata. Salada de repolho com cenoura ralada. Laranja	Arroz, polenta, frango ao molho de tomate com ervilha. Salada de alface. Abacaxi	Arroz, feijão preto com carne suína e virado de couve. Salada de chuchu com cheiro verde. Manga	Arroz, feijão, fricassê (peito de frango, milho, molho branco e queijo) Salada de alface. Melancia
2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	09/10/2023	10/10/2023	11/10/2023	12/10/2023	13/10/2023
Refeição Completa	Arroz, feijão, carne moída com purê de batata (torta paulista). Salada de pepino. Laranja	Arroz, Feijão, frango xadrez (cenoura/pimentão e acelga). Salada de batata com cheiro verde. Maçã	Arroz, Lasanha a bolonhesa com berinjela e queijo Salada de Alface. Pêssego	FERIADO	
Lanche Contra turno	Shake de morango (composto vitaminado) com banana e pão de leite com requeijão	SALADA DE FRUTAS	Achocolatado e bolo		
Refeição Completa	Arroz, feijão, carne moída com purê de batata (torta paulista). Salada de pepino. Laranja	Arroz, Feijão, frango xadrez (cenoura/pimentão e acelga). Salada de batata com cheiro verde. Maçã	Arroz, Lasanha a bolonhesa com berinjela e queijo Salada de Alface. Pêssego		



Cardápio de Outubro



CIREPEM - Centro Integrado de Recursos Especiais Pedagógicos Municipal

EDUCAÇÃO ESPECIAL = PERÍODO INTEGRAL e PARCIAL

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR 2023

REFEIÇÃO COMPLETA:



LANCHE das



REFEIÇÃO COMPLETA:

3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	16/10/2023	17/10/2023	18/10/2023	19/10/2023	20/10/2023
Refeição Completa	Risoto cremoso de frango com cenoura, espinafre, ervilha, tomate e cheiro verde. Ovo cozido. Salada de repolho rosa (com beterraba ralada) Melão	Arroz, Feijão, carne em cubos com abóbora orgânica e cheiro verde. Salada de acelga. Maçã	Arroz, feijão, carne moída com abobrinha e espinafre. Salada de Alface. Banana prata	Arroz com brócolos, Polenta com almondegas ao sugo. Salada de cenoura com vagem. Melão	Arroz, lentilha com calabresa e farofa colorida. Salada mista de tomate e pepino.. Laranja
Lanche Contra turno	Suco de melancia e ovo mexido com biscoito	SALADA DE FRUTAS	Suco de mamão e bolo	Leite com cacau 50% e pão de leite com manteiga	Café com leite e pão de leite com requeijão
Refeição Completa	Risoto cremoso de frango com cenoura, espinafre, ervilha, tomate e cheiro verde. Ovo cozido. Salada de repolho rosa (com beterraba ralada) Melão	Arroz, Feijão, carne em cubos com abóbora orgânica e cheiro verde. Salada de acelga. Maçã	Arroz, feijão, carne moída com abobrinha e espinafre. Salada de Alface. Banana prata	Arroz com brócolos, Polenta com almondegas ao sugo. Salada de cenoura com vagem. Melão	Arroz, lentilha com calabresa e farofa colorida. Salada mista de tomate e pepino.. Laranja
4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	23/10/2023	24/10/2023	25/10/2023	26/10/2023	27/10/2023
Refeição Completa	Arroz, feijão, omelete colorido com cenoura, tomate e espinafre Salada de pepino. Laranja	Arroz, feijão,frango com quiabo. Salada de beterraba cozida com cheiro verde. Maçã	Arroz, Strogonof de carne (isca) e batata sautê. Salada de Alface. Melancia	Arroz, feijão preto, carne suina com abóbora e cheiro verde. Salada de acelga. Banana Prata	Arroz, polenta a bolonhesa com queijo. Salada de alface. Laranja
Lanche Contra turno	Suco de abacaxi com laranja e biscoito com requeijão	Achocolatado e pão de leite com requeijão	Bolo e Suco de laranja	Suco de laranja com mamão e pão de leite com requeijão	SALADA DE FRUTAS
Refeição Completa	Arroz, feijão, omelete colorido com cenoura, tomate e espinafre Salada de pepino. Laranja	Arroz, feijão,frango com quiabo. Salada de beterraba cozida com cheiro verde. Maçã	Arroz, Strogonof de carne (isca) e batata sautê. Salada de Alface. Melancia	Arroz, feijão preto, carne suina com abóbora e cheiro verde. Salada de acelga. Banana Prata	Arroz, polenta com carne moída e queijo. Salada de brócolos. Laranja



Cardápio de Outubro



CIREPEM - Centro Integrado de Recursos Especiais Pedagógicos Municipal

EDUCAÇÃO ESPECIAL = PERÍODO INTEGRAL e PARCIAL

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR 2023

REFEIÇÃO COMPLETA:



LANCHE das



REFEIÇÃO COMPLETA:

3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	30/10/2023	31/10/2023	01/11/2023	02/11/2023	03/11/2023
Refeição Completa	Arroz, feijão, carne moída com purê de batata (torta paulista). Salada de pepino. Maçã	Arroz, Feijão, frango com brócolis. Salada de batata com cheiro verde. Laranja	Arroz, polenta a bolonhesa com berinjela orgânica e queijo. Salada de Alface. Melancia	FERIADO	
Lanche Contra turno	MELÂNCIA e BISCOITO	SALADA DE FRUTAS	BOLO e Suco de Laranja		
Refeição Completa	Arroz, feijão, carne moída com purê de batata (torta paulista). Salada de pepino. Maçã	Arroz, Feijão, frango com brócolis. Salada de batata com cheiro verde. Laranja	Arroz, polenta a bolonhesa com berinjela orgânica e queijo. Salada de Alface. Melancia		

CARDAPIO COLORIDO COM PRODUTOS DA AGRICULTURA FAMILIAR

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	1050	175	32	25	15	370	35	750	8	140	4



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

