



Cardápio de AGOSTO



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 as 15:20

1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	31/07/2023	01/08/2023	02/08/2023	03/08/2023	04/08/2023
LANCHE MANHÃ	Leite com café e biscoito integral com requeijão	Café com leite e Bolo	Suco de laranja com cenoura e pão de leite com requeijão	Suco de mamão e Pão com queijo	Café com leite e pão francês com manteiga
ALMOÇO	Arroz integral com cenoura ralada, polenta com peito de frango ao molho de tomate natural com manjeriço. 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 , cheiro 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 TARDE	SOPA de lentilha com macarrão argolinha, batata, calabresa e cheiro verde	CREPIOCA à pizzaiolo(queijo/ tomate /orégano) e suco de laranja com beterraba orgânica	SOPA de feijão com macarrão aletria e cheiro verde	Biscoito de polvilho doce e Chocolate Quente	TORTA de frango desfiado com milho verde e Suco de limão
2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	07/08/2023	08/08/2023	09/08/2023	10/08/2023	11/08/2023
LANCHE MANHÃ	Café com leite e pão de leite com manteiga	Suco de laranja com cenoura e pão de francês com requeijão	Vitamina de mamão e Bolo	Café com leite e pão de leite com requeijão	Vitamina de banana nanica e biscoito maria com manteiga
ALMOÇO	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 orgânica . Laranja
LANCHE TARDE	CANJA	BOLO de Fubá salgado e Suco de limão	TORTA (aveia com abobrinha orgânica e presunto ralados) e Suco de Laranja	CREME de abóbora orgânica com cheiro verde com queijo ralado e torradinhas	Pão de leite com peito de frango ao molho natural (tomate/beterraba orgânica) e Limonada

CARDÁPIO COLORIDO COM PRODUTOS DA AGRICULTURA FAMILIAR

Turmas	Média nutricional semanal										
	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Fibras (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)
Fundamental 1	1050	175	32	25	15	370	35	750	8	140	4



Turmas	Média nutricional semanal										
	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Fibras (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)
Fundamental / Médio	740	120	25	18	10	230	60	360	5	97	3





Cardápio de AGOSTO



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
	14/08/2023	15/08/2023	16/08/2023	17/08/2023	18/08/2023
REFEIÇÃO COMPLETA	FERIADO		Arroz com espinafre e Lasanha com berinjela orgânica , queijo e tomate . Salada de alface orgânica . Laranja	Feijão, Arroz, carne de panela com batata e chicória refogada com tomate . Salada de pepino . Banana prata	Arroz, Lentilha, frango com mandioquinha, couve refogada e Salada de almeirão orgânico . Maçã
LANCHE PARA CONTRATURNOS			Vitamina de frutas (maçã/banana/laranja) e Biscoito Maria	Arroz Doce com canela e Limonada	Suco de mamão com laranja e Bolo
REFEIÇÃO COMPLETA			Arroz com espinafre e Lasanha com berinjela orgânica , queijo e tomate . Salada de alface orgânica . Laranja	Feijão, Arroz, carne de panela com batata e chicória refogada com tomate . Salada de pepino . Banana prata	Arroz, Lentilha, frango com mandioquinha, couve refogada e Salada de almeirão orgânico . Maçã
4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	21/08/2023	22/08/2023	23/08/2023	24/08/2023	25/08/2023
REFEIÇÃO COMPLETA	Arroz, Polenta com mini almondegas ao molho de tomate com beterraba orgânica . Salada de repolho organico . Laranja	Arroz, Feijão, frango com brócolis e purê de batata. Salada de pepino . Maçã	Arroz, Feijão, isca de carne com batata doce e cheiro verde . Salada de alface orgânica . Laranja	Arroz, feijão preto com calabresa e farofa colorida (cenoura/pimentão/cheiro verde). Salada de couve flor com cheiro verde . Abacaxi	Arroz, Polenta ao sugo natural , carne desfiada com berinjela orgânica e cheiro verde . Salada de alface orgânico . Banana Prata
LANCHE PARA CONTRATURNOS	Torta de legumes e Limonada	Achocolatado e bolo	Suco de mamão com laranja e biscoito doce	Shake de banana e cacau e bolo	Salada de Frutas
REFEIÇÃO COMPLETA	Arroz, Polenta com mini almondegas ao molho de tomate com beterraba orgânica . Salada de repolho organico . Laranja	Arroz, Feijão, frango com brócolis e purê de batata. Salada de pepino . Maçã	Arroz, Feijão, isca de carne com batata doce e cheiro verde . Salada de alface orgânica . Laranja	Arroz, feijão preto com calabresa e farofa colorida (cenoura/pimentão/cheiro verde). Salada de couve flor com cheiro verde . Abacaxi	Arroz, Polenta ao sugo natural , carne desfiada com berinjela orgânica e cheiro verde . Salada de alface orgânico . Banana Prata

CARDÁPIO COLORIDO COM PRODUTOS DA AGRICULTURA FAMILIAR

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 I	1050	175	32	25	15	370	35	750	8	140	4

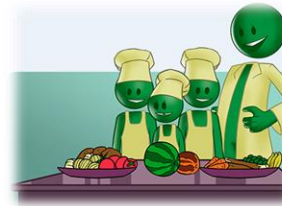


Turmas	Média nutricional semanal										
	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Fibras (g)	Vitaminas A (µg) C (mg)		Minerais (mg) Ca Fe Mg Zn			
Fundamental / Médio	740	120	25	18	10	230	60	360	5	97	3





Cardápio de AGOSTO



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: 12:00h as 13:00h



Refeição da tarde: 15:00h as 16:00h

5ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	28/08/2023	29/08/2023	30/08/2023	31/08/2023	01/09/2023
REFEIÇÃO COMPLETA	Arroz, Feijão, peito de frango com abobora orgânica e brócolos . Salada de acelga . Laranja	Arroz, feijão preto, carne suína com mandioca e cheiro verde . Salada de repolho orgânico . Maçã	Arroz integral com brócolos , polenta com peito de frango desfiado ao sugo (tomate/beterraba orgânica) coberta com queijo e tomate . Salada de alface orgânica . Laranja	Arroz, lentilha carne moída com mandioquinha. Salada de vinagrete . Banana prata	Arroz, feijão, peito de frango desfiado com jardineira de legumes gratinado (molho branco e queijo) com molho branco. Salada de alface orgânica . Goiaba
LANCHE PARA CONTRATURNO	Composto vitaminado de chocolate branco e biscoito doce	Café com leite e pão de queijo	Pavê de Banana	Suco de Maracujá natural e Bolo de Aniversário (cobertura de chocolate)	Suco de mamão e biscoito
REFEIÇÃO COMPLETA	Arroz, Feijão, peito de frango com abobora orgânica e brócolos . Salada de acelga . Laranja	Arroz, feijão preto, carne suína com mandioca e cheiro verde . Salada de repolho orgânico . Maçã	Arroz integral com brócolos , polenta com peito de frango desfiado ao sugo (tomate/beterraba orgânica) coberta com queijo e tomate . Salada de alface orgânica . Laranja	Arroz, lentilha carne moída com mandioquinha. Salada de vinagrete . Banana prata	Arroz, feijão, peito de frango desfiado com jardineira de legumes gratinado (molho branco e queijo) com molho branco. Salada de alface orgânica . Goiaba

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

