



Cardápio de JULHO



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

3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	17/07/2023	18/07/2023	19/07/2023	20/07/2023	21/07/2023
LANCHE MANHÃ	VOLTA ÀS AULAS		Suco de mamão com laranja e pão de leite com manteiga	Leite com banana e biscoito integral com requeijão	Leite com café e canela e pão francês com manteiga
ALMOÇO			Arroz, feijão preto, carne suína com abóbora e couve refogada. Salada de alface. Mexirica	Arroz, Polenta com frango* ao molho de tomate natural. Salada de repolho com cenoura. Maçã	Arroz, feijão, carne com batata. Salada de tomate com brócolis. Melão
LANCHE TARDE			Pão de queijo com chocolate quente	Quibe de abóbora recheado com carne moída e suco de abacaxi	Crepioça de frango desfiado com cenoura ralada e queijo ralado e suco de acerola
4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	24/07/2023	25/07/2023	26/07/2023	27/07/2023	28/07/2023
LANCHE MANHÃ	Vitamina (laranja/cenoura e maçã) e biscoito doce com requeijão	Leite com cacau e canela e pão francês com manteiga	Leite com banana e pão de leite com requeijão	Leite com café e pão francês com manteiga	Leite enriquecido com mamão e pão de leite com requeijão
ALMOÇO	Arroz, Polenta com carne moída ao molho natural de tomate. Salada de acelga. Melão	Arroz, Lentilha, carne suína com chuchu, batata doce e cheiro verde. Salada de pepino. Laranja	Arroz, feijão, frango com mandioquinha e cheiro verde. Salada de alface. Abacaxi	Arroz, Feijão, carne desfiada com couve flor. Salada de beterraba cozida com cheiro verde. Maçã	Arroz, Polenta recheada com peito de frango desfiado com espinafre e requeijão. Salada de tomate. Laranja
LANCHE TARDE	Sopa de feijão com macarrão argolinha	CANJA	Torta de aveia recheada com abobrinha e presunto. Suco de caju	CANJA	BOLO DE ANIVERSÁRIO (cacau com coco) e Suco natural de maracujá

Média nutricional semanal

Idade	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Fibras (g)	Vitaminas		Minerais (mg)			
						A (µg)	C (mg)	Ca	Fe	Mg	Zn
4 - 5 anos	985	160	30	25	15	290	60	570	8	91	3

