



Cardápio de MAIO



CIREPEM - Centro Integrado de Recursos Especiais Pedagógicos Municipal

EDUCAÇÃO ESPECIAL - PERÍODO INTEGRAL - PARCIAL

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR 2024

PARCIAL MANHÃ: 9:00 as 9:20 e 9:30 as 9:50



LANCHE: 11:00 às 11:30



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

1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	06/05/2024	07/05/2024	08/05/2024	09/05/2024	10/05/2024
ALMOÇO MANHÃ	Arroz, feijão, ovo mexido com espinafre e tomate. Salada de batata com vagem. Pera	Arroz, feijão preto com carne suína desfiada e couve refogada. Salada de vinagrete. Laranja	Macarrão parafuso com carne moída, berinjela e tomate. Salada de alface. Maçã	Arroz, Polenta ao sugo com carne em cubos. Salada de chuchu com cheiro verde. Banana prata	Arroz, feijão, frango com mandioquinha. Salada de couve flor com cheiro verde. Mexirica
LANCHE INTERMEDIÁRIO	Leite com cacau e biscoito integral com requeijão	Suco de melão com hortelã e pão de leite com patê de ricota	SALADA DE FRUTAS	Suco de mamão com laranja e pão de leite com manteiga	Café com leite e bolo
ALMOÇO DA TARDE	Arroz, feijão, ovo mexido com espinafre e tomate. Salada de batata com vagem. Pera	Arroz, feijão preto com carne suína desfiada e couve refogada. Salada de vinagrete. Laranja	Macarrão parafuso com carne moída, berinjela e tomate. Salada de alface. Maçã	Arroz, Polenta ao sugo com carne em cubos. Salada de chuchu com cheiro verde. Banana prata	Arroz, feijão, frango com mandioquinha. Salada de couve flor com cheiro verde. Mexirica
2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	13/05/2024	14/05/2024	15/05/2024	16/05/2024	17/05/2024
ALMOÇO MANHÃ	Arroz, feijão, omelete de forno com abobrinha, vagem e tomate. Salada de beterraba ralada. Laranja	Arroz, feijão, carne com mandioca e cheiro verde. Salada de acelga. Maçã	Arroz, feijão, frango com abóbora e cheiro verde. Salada de alface. Banana	Arroz, feijão, carne suína com mandioca e cheiro verde. Vinagrete. Mexirica	Macarrão parafuso a bolonhesa com vagem. Salada de rúcula. Maçã
LANCHE INTERMEDIÁRIO	Café com leite e biscoito integral com manteiga	SALADA DE FRUTAS	Suco de melão e bolo	Shake de banana com cacau e pão de leite com requeijão	Vitamina de mamão e pão francês com manteiga
ALMOÇO DA TARDE	Arroz, feijão, omelete de forno com abobrinha, vagem e tomate. Salada de beterraba ralada. Laranja	Arroz, feijão, carne com mandioca e cheiro verde. Salada de acelga. Maçã	Arroz, feijão, frango com abóbora e cheiro verde. Salada de alface. Banana	Arroz, feijão, carne suína com mandioca e cheiro verde. Vinagrete. Mexirica	Macarrão parafuso a bolonhesa com vagem. Salada de rúcula. Maçã

Média nutricional semanal

Idade	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídeos (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





Cardápio de Maio



CIREPEM - Centro Integrado de Recursos Especiais Pedagógicos Municipal

EDUCAÇÃO ESPECIAL - PERÍODO INTEGRAL - PARCIAL

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR 2024

PARCIAL MANHÃ: 9:00 as 9:20 e 9:30 as 9:50



LANCHE: 11:00 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
	20/05/2024	21/05/2024	22/05/2024	23/05/2024	24/05/2024
ALMOÇO MANHÃ	Arroz, feijão, carne moída com batata e cheiro verde. Salada de repolho. Maçã	Arroz, Feijão preto, carne suína com batata-doce e cheiro verde. Salada de cenoura ralada. Mexirica	Macarrão espaguete ao sugo com carne em cubos. Salada de berinjela a coconata (cebola, pimentão e tomate com azeite e orégano). Maçã	Arroz, feijão, frango com chuchu e milho verde. Salada de Rucula. Laranja	Arroz, Polenta a bolonhesa, refogado misto de brócolis com cenoura. Salada de alface. Mexirica
LANCHE INTERMEDIÁRIO	Suco de Melão com hortelã e Bolo	SALADA DE FRUTAS	SAGU de Abacaxi	SALADA DE FRUTAS	Vitamina de banana e Bolo
ALMOÇO DA TARDE	Arroz, feijão, carne moída com batata e cheiro verde. Salada de repolho. Maçã	Arroz, Feijão preto, carne suína com batata-doce e cheiro verde. Salada de cenoura ralada. Mexirica	Macarrão espaguete ao sugo com carne em cubos. Salada de berinjela a coconata (cebola, pimentão e tomate com azeite e orégano). Maçã	Arroz, feijão, frango com chuchu e milho verde. Salada de Rucula. Laranja	Arroz, Polenta a bolonhesa, refogado misto de brócolis com cenoura. Salada de alface. Mexirica
4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	27/05/2024	28/05/2024	29/05/2024	30/05/2024	31/05/2024
ALMOÇO MANHÃ	Arroz, feijão, cuscuz de frango (cenoura/ervilha, milho/ tomate e cheiro verde). Salada de Pepino. Laranja	Arroz, Lentilha com calabresa, virado de escarola (branqueada). Salada de beterraba cozida com cheiro verde. Maçã	Macarrão parafuso com brócolis e molho branco. Carne moída com cenoura ralada e cheiro verde. Salada de Alface. Laranja	FERIADO	
LANCHE INTERMEDIÁRIO	SALADA DE FRUTAS (MANGA/MELÃO/MAÇÃ E LARANJA)	Suco de laranja e Bolo	Shake de morango com banana e biscoito maisena		
ALMOÇO DA TARDE	Arroz, feijão, cuscuz de frango (cenoura/ervilha, milho/ tomate e cheiro verde). Salada de Pepino. Laranja	Arroz, Lentilha com calabresa, virado de escarola (branqueada). Salada de beterraba cozida com cheiro verde. Maçã	Macarrão parafuso com brócolis e molho branco. Carne moída com cenoura ralada e cheiro verde. Salada de Alface. Laranja		

Média nutricional semanal

Idade	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídeos (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

