



# Cardápio de Setembro



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
	04/09/2023	05/09/2023	06/09/2023	07/09/2023	08/09/2023
REFEIÇÃO COMPLETA	Arroz, feijão, omelete colorido com espinafre e <b>tomate</b> . Salada de <b>chuchu</b> com <b>cheiro verde</b> . Goiaba	Arroz integral, feijão, frango com <b>brócolis</b> e <b>tomate</b> . Purê de <b>batata doce</b> . Salada de <b>pepino</b> . <b>Abacaxi</b>	Arroz, lentilha, carne moída com mandioquinha e <b>chicória orgânica</b> . Salada de <b>alface orgânica</b> . <b>Banana prata</b>	FERIADO	
LANCHE PARA CONTRATURNOS	MINGAU DE AVEIA	Suco de melão com <b>laranja</b> e pão francês com requeijão	Café com leite e Bolo		
REFEIÇÃO COMPLETA	Arroz, feijão, omelete colorido com espinafre e <b>tomate</b> . Salada de <b>chuchu</b> com <b>cheiro verde</b> . Goiaba	Arroz integral, feijão, frango com <b>brócolis</b> e <b>tomate</b> . Purê de <b>batata doce</b> . Salada de <b>pepino</b> . <b>Abacaxi</b>	Arroz, lentilha, carne moída com mandioquinha e <b>chicória orgânica</b> . Salada de <b>alface orgânica</b> . <b>Banana prata</b>		
2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	11/09/2023	12/09/2023	13/09/2023	14/09/2023	15/09/2023
REFEIÇÃO COMPLETA	Arroz, Feijão, frango com <b>cenoura</b> e <b>cheiro verde</b> , purê de batata. Salada de cor de rosa ( <b>acelga</b> e <b>beterraba orgânica</b> ralada). Maçã	Arroz com <b>abobrinha orgânica</b> , feijão preto com carne suína e virado de <b>repolho orgânico</b> com <b>cheiro verde</b> . Salada de <b>Cenoura</b> ralada. <b>Laranja</b>	Arroz com <b>cenoura</b> ralada, polenta ao molho de <b>tomate</b> natural enriquecido com <b>beterraba orgânica</b> , almondegas e queijo ralado. Salada de <b>alface orgânica</b> . Mexirica	Arroz, Feijão, frango com <b>brócolis</b> e <b>tomate</b> . Salada de batata cor de rosa (com <b>beterraba orgânica</b> e <b>cheiro verde</b> ). Pêra	Arroz integral com espinafre, Polenta a bolonhesa com PTS e <b>berinjela orgânica</b> e <b>cheiro verde</b> . Salada de <b>alface orgânico</b> . <b>Banana Prata</b>
LANCHE PARA CONTRATURNOS	Frapê cacau e coco (coado) e biscoito integral com requeijão	Leite com achocolatado e pão francês com requeijão	Vitamina de frutas (maçã/banana/laranja) e pão de leite com ricota	MINGAU de CHOCOLATE (maisena)	SALADA DE FRUTAS
REFEIÇÃO COMPLETA	Arroz, Feijão, frango com <b>cenoura</b> e <b>cheiro verde</b> , purê de batata. Salada de cor de rosa ( <b>acelga</b> e <b>beterraba orgânica</b> ralada). Maçã	Arroz com <b>abobrinha orgânica</b> , feijão preto com carne suína e virado de <b>repolho orgânico</b> com <b>cheiro verde</b> Salada de <b>Cenoura</b> ralada. <b>Laranja</b>	Arroz com <b>cenoura</b> ralada, polenta ao molho de <b>tomate</b> natural enriquecido com <b>beterraba orgânica</b> , almondegas e queijo ralado. Salada de <b>alface orgânica</b> . Mexirica	Arroz, Feijão, frango com <b>brócolis</b> e <b>tomate</b> . Salada de batata cor de rosa (com <b>beterraba orgânica</b> e <b>cheiro verde</b> ). Pêra	Arroz integral com espinafre, Polenta a bolonhesa com PTS e <b>berinjela orgânica</b> e <b>cheiro verde</b> . Salada de <b>alface orgânico</b> . <b>Banana Prata</b>

### CARDAPIO COLORIDO COM PRODUTOS DA AGRICULTURA FAMILIAR

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



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
	18/09/2023	19/09/2023	20/09/2023	21/09/2023	22/09/2023
REFEIÇÃO COMPLETA	Arroz integral com <b>cenoura</b> ralada, polenta com peito de frango ao molho de <b>tomate</b> natural com manjericão. Salada de <b>repolho orgânico</b> . Maçã	Arroz, feijão preto, carne suína com <b>abóbora</b> e <b>cheiro verde</b> . Salada de <b>pepino com tomate</b> . Laranja	Arroz, Polenta ao <b>sugo natural</b> , carne (cubos) com <b>berinjela orgânica</b> , <b>cheiro verde</b> e queijo ralado Salada de <b>alface orgânico</b> . <b>Banana Prata</b>	Arroz, feijão, frango com abobrinha orgânica e <b>cheiro verde</b> . Salada de <b>tomate</b> . <b>Laranja</b>	Arroz, Feijão, isca de carne com <b>batata doce e cheiro verde</b> . Salada de <b>beterraba orgânica</b> . Maçã
LANCHE PARA CONTRATURNOS	Leite com café e biscoito integral com requeijão	SALADA DE FRUTAS	Suco de <b>laranja</b> com <b>cenoura</b> e pão de leite com requeijão	Suco de mamão e Bolo	SALADA DE FRUTAS
REFEIÇÃO COMPLETA	Arroz integral com <b>cenoura</b> ralada, polenta com peito de frango ao molho de <b>tomate</b> natural com manjericão. Salada de <b>repolho orgânico</b> . Maçã	Arroz, feijão preto, carne suína com <b>abóbora</b> e <b>cheiro verde</b> . Salada de <b>pepino com tomate</b> . Laranja	Arroz, Polenta ao <b>sugo natural</b> , carne (cubos) com <b>berinjela orgânica</b> , <b>cheiro verde</b> e queijo ralado Salada de <b>alface orgânico</b> . <b>Banana Prata</b>	Arroz, feijão, frango com abobrinha orgânica e <b>cheiro verde</b> . Salada de <b>tomate</b> . <b>Laranja</b>	Arroz, Feijão, isca de carne com <b>batata doce e cheiro verde</b> . Salada de <b>beterraba orgânica</b> . Maçã
4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	25/09/2023	26/09/2023	27/09/2023	28/09/2023	29/09/2023
REFEIÇÃO COMPLETA	Arroz, feijão, omelete colorido com espinafre e <b>tomate</b> . Salada de <b>chuchu</b> com <b>cheiro verde</b> . <b>Goiaba</b>	Arroz integral, feijão, frango com <b>batata doce e cheiro verde</b> . Salada de <b>berinjela orgânica</b> com <b>tomate e pimentão</b> . <b>Laranja</b>	Arroz, lentilha carne moída com mandioquinha. Salada de <b>alface orgânica</b> . <b>Banana prata</b>	Arroz, feijão, carne suína com <b>couve-flor e cheiro verde</b> . Salada de <b>repolho orgânico</b> com <b>cenoura</b> Maçã	Arroz integral com <b>cenoura</b> ralada, Polenta a bolonhesa. Salada de <b>alface orgânica</b> . <b>Laranja</b>
LANCHE PARA CONTRATURNOS	Café com leite e pão de leite com manteiga	Suco de <b>laranja</b> com <b>cenoura</b> e pão de francês com requeijão	SALADA DE FRUTAS	PAVÊ DE BANANA	Vitamina de <b>banana nanica</b> e Bolo
REFEIÇÃO COMPLETA	Arroz, feijão, omelete colorido com espinafre e <b>tomate</b> . Salada de <b>chuchu</b> com <b>cheiro verde</b> . <b>Goiaba</b>	Arroz integral, feijão, frango com <b>batata doce e cheiro verde</b> . Salada de <b>berinjela orgânica</b> com <b>tomate e pimentão</b> . <b>Laranja</b>	Arroz, lentilha carne moída com mandioquinha. Salada de <b>alface orgânica</b> . <b>Banana prata</b>	Arroz, feijão, carne suína com <b>couve-flor e cheiro verde</b> . Salada de <b>repolho orgânico</b> com <b>cenoura</b> Maçã	Arroz integral com <b>cenoura</b> ralada, Polenta a bolonhesa. Salada de <b>alface orgânica</b> . <b>Laranja</b>

### CARDÁPIO COLORIDO COM PRODUTOS DA AGRICULTURA FAMILIAR

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



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

