



# Cardápio de AGOSTO



CARLINA BENI  
BIAGIONE  
ELEUTÉRIO  
LUIS ANTUNES  
LYRIA



## ENSINO FUNDAMENTAL - PERÍODO PARCIAL

## ALIMENTAÇÃO ESCOLAR 2023

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 DA ENTRADA (para alunos da zona rural)	Leite com cacau 50% e biscoito integral com requeijão	Café com leite e Bolo	Café com leite e pão de leite com manteiga	Café com leite e biscoito maria	Café com leite e pão francês com manteiga
ALMOÇO	Arroz com <b>cenoura</b> ralada, polenta com almondegas ao molho de <b>tomate</b> natural com manjeriço. Salada de <b>repolho</b> . Maçã	Arroz, feijão preto, carne suína com <b>abóbora</b> e <b>cheiro verde</b> . Salada de <b>pepino</b> . <b>Laranja</b>	Arroz, Polenta bolonhesa à pizzaiolo (queijo/ <b>tomate</b> /orégano). Salada de <b>alface</b> . Maçã	Arroz, feijão, frango com <b>abobrinha</b> e <b>cheiro verde</b> . Salada de <b>repolho</b> colorido ( <b>cenoura</b> e <b>cheiro verde</b> ). <b>Laranja</b>	Arroz, Feijão, isca de carne com <b>batata doce</b> e <b>cheiro verde</b> . Salada de <b>beterraba</b> ralada. <b>Banana Prata</b>
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 DA ENTRADA (para alunos da zona rural)	Café com leite e pão de leite com manteiga	Café com leite e pão francês com requeijão	Leite com cacau 50% e Bolo	Café com leite e pão de leite com requeijão	Café com leite e biscoito maria com manteiga
ALMOÇO	Arroz, feijão, omelete colorido com chicória e <b>tomate</b> . Salada de <b>chuchu</b> com <b>cheiro verde</b> . Maçã	Arroz, feijão, frango com <b>batata doce</b> e <b>cheiro verde</b> . Salada de <b>berinjela</b> com <b>tomate</b> e <b>pimentão</b> . <b>Laranja</b>	Arroz, lentilha com calabresa e virado de com <b>abobrinha</b> . Salada de <b>alface</b> . <b>Banana prata</b>	Arroz, feijão, carne suína com virado de <b>chicória</b> Salada de <b>vinagrete</b> . Maçã	Arroz a grega ( <b>tomate/pimentão</b> e <b>cenoura</b> ) ralada, Polenta a bolonhesa ( <b>tomate</b> ). Salada de <b>acelga</b> . <b>Laranja</b>

### CARDAPIO 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)		Minerais (mg) Ca Fe Mg Zn			
Fundamental 1	530	80	17	12	9	230	60	360	5	95	2



Turmas	Média nutricional semanal										
	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 AGOSTO



CARLINA BENI  
BIAGIONE  
ELEUTÉRIO  
LUIS ANTUNES  
LYRIA



## ENSINO FUNDAMENTAL - PERÍODO PARCIAL

## ALIMENTAÇÃO ESCOLAR 2023

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
LANCHE DA ENTRADA (para alunos da zona rural)	FERIADO		Composto vitaminado de morango e biscoito integral com requeijão	Café com leite e pão francês com manteiga	Café com leite e pão de leite com requeijão
ALMOÇO			Arroz com espinafre Polenta a bolonhesa com <b>berinjela</b> queijo e <b>tomate</b> . Salada de <b>alface</b> . <b>Laranja</b>	Arroz, Feijão, carne de panela com batata e <b>tomate</b> . Salada de <b>pepino</b> . <b>Banana prata</b>	Arroz, Lentilha, frango com <b>chuchu</b> e batata. e Salada de <b>alface</b> . 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
LANCHE DA ENTRADA (para alunos da zona rural)	Leite com cacau 50% e biscoito maria com requeijão	Café com leite e pão francês com manteiga	Chá Mate com Bolo	Café com leite e pão de leite com requeijão	Café com leite e pão francês com manteiga
ALMOÇO	Arroz com cenoura, Polenta com mini almondegas e ervilhas ao molho de <b>tomate</b> . Salada de <b>acelga</b> . <b>Laranja</b>	Arroz, Feijão, frango com <b>tomate</b> , <b>pimentão</b> e virado de repolho Salada de <b>pepino</b> . Maçã	Arroz, Feijão, isca de carne com <b>batata doce</b> e <b>cheiro verde</b> . Salada de <b>alface</b> . <b>Laranja</b>	Arroz, feijão preto com calabresa e farofa colorida (cenoura/pimentão/cheiro verde). Salada de Vinagrete. <b>Abacaxi</b>	Arroz, Polenta ao <b>sugo</b> com carne em cubos e <b>berinjela</b> e <b>cheiro verde</b> . Salada de <b>alface</b> . <b>Banana Prata</b>

### CARDÁPIO COLORIDO COM PRODUTOS DA AGRICULTURA FAMILIAR

Turmas	Média nutricional semanal										
	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Fibras (g)	Vitaminas		Minerais (mg)			
						A (µg)	C (mg)	Ca	Fe	Mg	Zn
Fundamental 1	530	80	17	12	9	230	60	360	5	95	2



Turmas	Média nutricional semanal										
	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidos (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





# Cardápio de AGOSTO



CARLINA  
BENI  
BIAGIONE  
ELEUTÉRIO  
LUIS ANTUNES  
LYRIA



## ENSINO FUNDAMENTAL - PERÍODO PARCIAL

## ALIMENTAÇÃO ESCOLAR 2023

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
<b>LANCHE DA ENTRADA</b> (para alunos da zona rural)	Composto vitaminado de chocolate branco e biscoito salgado com requeijão	Café com leite e pão francês com manteiga	Leite com cacau 50% e pão de leite com requeijão	Leite com banana e cacau e biscoito salgado com manteiga	Café com leite e pão francês com requeijão
<b>ALMOÇO</b>	Arroz, Feijão, peito de frango com <b>abóbora e cheiro verde</b> . Salada de <b>beterraba ralada. Laranja</b>	Arroz, feijão preto, carne suína com <b>mandioca e cheiro verde</b> . Salada de <b>repolho</b> . Maçã	Arroz com <b>cenoura</b> , polenta com peito de frango desfiado sugo ( <b>tomate/manjeriçã</b> ) <b>coberta com queijo e tomate</b> . Salada de <b>alface. Laranja</b>	Arroz, lentilha, carne moída com jardineira de legumes (batata/ <b>chuchu/cenoura</b> ) Salada de <b>acelga. Banana prata</b>	Arroz, STROGONOF de carne com <b>chuchu</b> em cubinhos. Salada de batata com <b>cheiro verde</b> . Maçã

### CARDÁPIO COLORIDO COM PRODUTOS DA AGRICULTURA FAMILIAR

Turmas	Média nutricional semanal										
	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Fibras (g)	Vitaminas		Minerais (mg)			
						A (µg)	C (mg)	Ca	Fe	Mg	Zn
Fundamental 1	530	80	17	12	9	230	60	360	5	95	2



Turmas	Média nutricional semanal										
	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidos (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

