



Cardápio de Dezembro

CARLINA - 9h e 9:30h; 14:40 e 15h
M = 9:15h e 9:35h; **T** = 15:00h
9:00h e 9:30h; T = 14:20h e 15h

BENI = 9:30h
BIAGIONE -
ELEUTÉRIO - **M**=
LUIS ANTUNES - **M**
LYRIA - **M** = 9:30h; **T**= 15h



ENSINO FUNDAMENTAL - PERÍODO PARCIAL

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR 2023

2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	04/12/2023	05/12/2023	06/12/2023	07/12/2023	08/12/2023
LANCHE DA ENTRADA somente alunos do sítio	Composto vitaminado de chocolate branco e biscoito com requeijão	Café com leite e pão de leite com manteiga	Achocolatado e bolo	Vitamina de banana e pão de leite com requeijão	Café com leite e pão de leite com manteiga
ALIMENTAÇÃO ESCOLAR	Arroz, Feijão, peito de frango com abobrinha e espinafre. Salada de beterrada cozida. Maçã	Arroz, feijão preto, virado de couve com carne suína. Salada de vinagrete. Laranja	Arroz, Polenta com frango ao sugo com vagem. Salada de alface. Mexirica	Arroz, lentilha, isca de carne com brócolis e tomate. Salada de cenoura ralada. Maçã	Arroz, feijão com peito de frango desfiado com abobrinha e cheiro verde. Salada de acelga. Mexirica
3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	11/12/2023	12/12/2023	13/12/2023	14/12/2023	15/12/2023
LANCHE DA ENTRADA somente alunos do sítio	Café com leite e biscoito com requeijão	Leite com cacau 50% e pão de leite com manteiga	Vitamina de banana com leite enriquecido e pão de leite com requeijão	Suco de laranja e pão com manteiga	Vitamina de mamão com leite enriquecido e pão com requeijão
ALIMENTAÇÃO ESCOLAR	Arroz, feijão, frango com cenoura e chuchu. Salada de repolho. Mexirica	Arroz, polenta a bolonhesa. Salada de brócolis e couve flor. Maçã	Arroz, Feijão preto com carne suína e abóbora, couve refogada. Salada de alface. Mexirica	Arroz, feijão, carne moída com quiabo. Salada de batata com cheiro verde. Banana Prata	Arroz, feijão, carne suína com batata doce e couve refogada. Salada de vinagrete. Abacaxi

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

ACOMPANHEM O DIA A DIA DA NOSSA MERENDA





Cardápio de Dezembro

CARLINA - 9h e 9:30h; 14:40 e 15h
BENI = 9:30h
BIAGIONE -
 M = 9:15h e 9:35h; T = 15:00h
ELEUTÉRIO - M=
 9:00h e 9:30h; T = 14:20h e 15h
LUIS ANTUNES - M
 = 9:20h; T=14:50h
LYRIA - M = 9:30h; T= 15h



ENSINO FUNDAMENTAL - PERÍODO PARCIAL

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR 2023

3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	18/12/2023	19/12/2023	20/12/2023	21/12/2023	22/12/2023
LANCHE DA ENTRADA somente alunos do sítio	Café com leite e biscoito com requeijão	Leite com cacau 50% e pão de leite com manteiga	Café com leite e pão de leite com requeijão	RECESSO ESCOLAR BOAS FÉRIAS!	RECESSO ESCOLAR BOAS FÉRIAS!
ALIMENTAÇÃO ESCOLAR	Arroz, feijão, omelete com espinafre. Salada de batata com ovos cozidos. Mexirica	Arroz, Feijão, carne moída com berinjela, abobrinha e tomate. Salada de acelga. Maçã	Risoto de frango colorido com legumes. Salada de Repolho. Laranja		

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

