



Cardápio de Setembro



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 |
|--|--|--|--|---|---|
| | 04/09/2023 | 05/09/2023 | 06/09/2023 | 07/09/2023 | 08/09/2023 |
| LANCHE DA ENTRADA (para alunos da zona rural) | Café com leite e Biscoito maisena com requeijão | café com leite e pão francês com requeijão | Leite com cacau 50% e pão francês com manteiga | FERIADO | |
| ALMOÇO | Arroz, feijão, omelete colorido com espinafre e tomate . Salada de chuchu com cheiro verde . Laranja | Arroz, feijão, frango com batata doce, pimentão e tomate . Salada de pepino . Maçã | Arroz, lentilha, escondidinho de mandioca com carne moída. Salada de alface orgânico . Banana prata | | |
| 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 |
| LANCHE DA ENTRADA (para alunos da zona rural) | Café com leite e biscoito integral com manteiga | Leite com café e pão francês com requeijão | Chá Mate e pão de leite com manteiga | café com leite o e pão de leite com requeijão | Leite com achocolatado e Bolo |
| ALMOÇO | Arroz, Feijão, frango com cenoura e cheiro verde . Salada de cor de rosa (acelga e beterraba orgânica ralada). Maçã | Arroz, feijão preto com carne suína e virado de repolho orgânico com cheiro verde . Salada de mista de abobrinha com cenoura . Laranja | Arroz com cenoura ralada, polenta ao molho de tomate natural com almondegas e queijo ralado. Salada de alface orgânico . Mexirica | Arroz, Strogonoff de frango com milho verde. Salada de batata com cheiro verde . Maçã | Arroz, Polenta a bolonhesa com moída + PTS e berinjela orgânica e cheiro verde . Salada de alface orgânico . Banana Prata |

CARDAPIO COLORIDO COM PRODUTOS DA AGRICULTURA FAMILIAR

| Turmas | Média nutricional semanal | | | | | | | | | | |
|---------------|---------------------------|------------------|---------------|--------------|------------|-----------|--------|-----|---------------|----|----|
| | Energia (Kcal) | Carboidratos (g) | Proteínas (g) | Lipídeos (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) | 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 |





Cardápio de Setembro



CARLINA
BENI
BIAGIONE
ELEUTÉRIO
LUIS ANTUNES
LYRIA



Luciana F. S. Campos
Nutricionista RT
DAE - Tietê
CRN3.8942

ENSINO FUNDAMENTAL - PERÍODO PARCIAL

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR 2023

| 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 |
| 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 cenoura ralada, polenta com almondegas ao molho de tomate natural com manjeriço. Salada de repolho orgânico . Maçã | Arroz, feijão preto, carne suína com abóbora orgânica e cheiro verde . Salada de pepino . Laranja | Arroz, Polenta bolonhesa à pizzaiolo (queijo/ tomate /orégano). Salada de alface orgânico . Maçã | Arroz, feijão, frango com abobrinha e cheiro verde . Salada de repolho orgânico colorido (cenoura e cheiro verde). Laranja | Arroz, Feijão, isca de carne com batata doce e cheiro verde . Salada de beterraba orgânica ralada. Banana Prata |
| 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 |
| 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 tomate . Salada de chuchu com cheiro verde . Maçã | Arroz, feijão, frango com batata doce e cheiro verde . Salada de berinjela orgânica com tomate e pimentão . Laranja | Arroz, lentilha com calabresa e virado de com abobrinha . Salada de alface orgânico . Banana prata | Arroz, feijão, carne suína com virado de chicória Salada de vinagrete . Maçã | Arroz a grega (tomate/pimentão e cenoura) ralada, Polenta a bolonhesa (tomate). Salada de acelga . Laranja |

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 | 380 | 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 |

