



Cardápio de Dezembro

Emeb. Aglassi - LM = 8:30h; 9:00h; 9:30h - AL = 11:15h; 11:40h; 12:20h - LT(int) = 14:20h; 14:40h - LT(parç) = 15:00h
Emeb. João Marcos - LM = 8:40h; 9:05h; 9:30h - AL = 11:00h - LT(int) = 14:30h - LT(parç) = 15:00h e 15:30h
Emeb. Milton - LM = 9:00h; 9:30h - AL = 11:20h; 11:50h - LT(int) = 14:30h; 14:40h - LT(parç) = 15:00h
Emeb. ZEZÉ GIOVANETTI = LM = 9:30h - AL = 12:00h - LT = 15:00h



ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR 2023

1ª 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 manhã INTEGRAL E PARCIAL	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
ALMOÇO - TODOS	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
Lanche da tarde	Pão francês com carne moída ao molho e suco de abacaxi	SALADA DE FRUTAS	QUIBE Assado e Suco de Goiaba	Crepioca de frango com cheiro verde e Suco de laranja com cenoura	SALADA DE FRUTAS
2ª 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 manhã INTEGRAL E PARCIAL	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	Café com leite e pão com manteiga	Vitamina de mamão com leite enriquecido e pão com requeijão
ALMOÇO - TODOS	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
Lanche da tarde	Pão francês com carne moída e Suco de abacaxi	OMELETE COLORIDO (de forno com queijo) e Suco de melancia	SALADA DE FRUTAS	Cuscuz de frango com milho verde, ervilha, cenoura, tomate e cheiro verde. Suco de goiaba	BOLO com Achocolatado gelado

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 1	1050	175	32	25	15	370	35	750	8	140	4





Cardápio de Dezembro

Emeb.Aglassi - LM = 8:30h; 9:00h; 9:30h - AL= 11:15h; 11:40h; 12:20h - LT(int) = 14:20h; 14:40h - LT(parc) = 15:00h **Emeb. João Marcos** - LM = 8:40h; 9:05h; 9:30h - AL = 11:00h - LT(int) = 14:30h - LT(parc) = 15:00h e 15:30h **Emeb. Milton** - LM = 9:00h; 9:30h - AL= 11:20h; 11:50h - LT(int) = 14:30h; 14:40h - LT(parc) = 15:00h **Emeb. ZEZÉ GIOVANETTI** = LM = 9:30h - AL = 12:00h - LT = 15:00h



ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR 2023

3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	19/12/2022	20/12/2022	21/12/2022	22/12/2022	23/12/2022
Lanche da manhã INTEGRAL E PARCIAL	Café com leite e biscoito com requeijão	Leite com cacau 50% e pão de leite com manteiga	BOLO e Composto vitaminado gelado	CONSELHO DE CLASSE	RECESSO ESCOLAR BOAS FÉRIAS!
ALMOÇO - TODOS	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. Salada de frutas		
Lanche da tarde	Pão com carne moída ao sugo e suco de abacaxi	SALADA DE FRUTAS	BOLO e Composto vitaminado gelado		

Média nutricional semanal

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

