



Cardápio de Fevereiro



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 2024

2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 05/02/2024	TERÇA-FEIRA 06/02/2024	QUARTA-FEIRA 07/02/2024	QUINTA-FEIRA 08/02/2024	SEXTA-FEIRA 09/02/2024
Lanche da manhã INTEGRAL E PARCIAL	Café com leite e biscoito integral com requeijão	Leite com cacau 50% e pão de leite com manteiga	Vitamina de banana e pão francês integral com requeijão	Café com leite e pão francês com manteiga	Composto vitamínico de morango e pão de leite com manteiga
ALMOÇO - TODOS	Arroz, Feijão, Omelete com abobrinha, tomate e espinafre. Salada de Acelga. Goiaba	Arroz, feijão preto, carne suína com abóbora e couve refogada. Salada de tomate. Banana Prata	Arroz e Macarrão parafuso a bolonhesa, servido com queijo ralado. Salada de Alface. Maçã	Arroz, feijão com peito de frango desfiado com quiabo e tomate. Salada de batata com cheiro verde. Goiaba	Arroz, Polenta mole, carne desfiada sugo especial(tomate/beterraba). Salada de vagem com cenoura. Laranja
Lanche da tarde	Pão francês com carne moída ao sugo e Limonada	Crepioca a pizzaiolo (queijo/tomate/orégano) e Suco de abacaxi com maçã	Salada de Frutas (goiaba/pera /laranja e banana prata) com iogurte de coco	Pão francês com queijo e Vitamina de Abacate	Torta de frango com cenoura, tomate e cheiro verde e Suco de maracujá
3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 12/02/2024	TERÇA-FEIRA 13/02/2024	QUARTA-FEIRA 14/02/2024	QUINTA-FEIRA 15/02/2024	SEXTA-FEIRA 16/02/2024
Lanche da manhã INTEGRAL E PARCIAL	CARNAVAL			Café com leite com leite e pão de leite com manteiga	Leite com cacau 50% e pão francês com requeijão
ALMOÇO - TODOS				Macarrão parafuso com carne moída, cenoura, tomate e cheiro verde. Servir com queijo ralado. Salada de Alface. Banana Prata	Arroz, feijão, isca de carne com batata e quiabo. Salada de Alface com tomate. Maçã
Lanche da tarde				Cuscuz de frango com milho verde, ervilha e tomate e Limonada	Bolo e Suco de Goiaba

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 Fevereiro



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



ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR 2024

4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	19/02/2024	20/02/2024	21/02/2024	22/02/2024	23/02/2024
Lanche da manhã INTEGRAL E PARCIAL	Vitamina de abacate e biscoito com requeijão	Leite com cacau 50% e pão de leite com manteiga	Vitamina de banana e pão de leite com requeijão	Leite com café e biscoito integral com manteiga	Frapê de coco com cacau 50% e pão de leite com requeijão
ALMOÇO - TODOS	Arroz, feijão, omelete com espinafre. Salada de batata com ovos caipira cozidos. Laranja	Arroz, Feijão, carne moída com berinjela, abobrinha e tomate. Salada de pepino. Maçã	Arroz, Macarrão parafuso com frango ao sugo com cenoura e vagem. Salada de Alface orgânico. Laranja	Arroz, lentilha, isca de carne com brócolis e tomate. Salada de Acelga com cenoura ralada. Banana Prata	Arroz, feijão, carne suína com batata doce e couve refogada. Salada de alface orgânico. Maçã
Lanche da tarde	Pão francês integral com carne moída ao sugo natural e Suco de abacaxi	Torta de abobrinha com presunto ralado e Suco de maracujá	Quibe de carne moída Limonada Pink (com beterraba orgânica)	Pão francês com queijo e tomate e Suco de goiaba	SALADA E FRUTAS (abacaxi, laranja, goiaba, maçã e banana) e Iogurte
5ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	26/02/2024	27/02/2024	28/02/2024	29/02/2024	01/03/2024
Lanche da manhã INTEGRAL E PARCIAL	Leite com cacau e aveia (sem engrossar) e biscoito com requeijão	Café com leite e pão de leite com manteiga	Shake de cacau 50% com banana e pão de leite com requeijão	Café com leite e biscoito integral com manteiga	Vitamina de mamão e Bolo
ALMOÇO - TODOS	Arroz, feijão, frango com cenoura e chuchu. Salada de repolho. Mexirica	Arroz, polenta, carne desfiada ao sugo. Salada de brócolis e couve flor. Melancia	Arroz, Feijão preto com carne suína e abóbora, couve refogada. Vinagrete. Laranja	Arroz, Feijão, carne com mandioquinha. Salada de Alface com tomate. Maçã	Arroz, lasanha de frango ao sugo natural vitaminada com beterraba orgânica. Salada de alface orgânica. Laranja
Lanche da tarde	Torta de carne moída com legumes e Limonada	OMELETE COLORIDO (de forno com queijo) e Suco de abacaxi com hortelã	SALADA DE FRUTAS com gelatina de abacaxi e biscoito maisena	Bolo e Suco de Maracujá	OMELETE COLORIDO (abobrinha, cenoura e espinafre) e Suco de goiaba

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

