



Cardápio de Maio



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	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	06/05/2024	07/05/2024	08/05/2024	09/05/2024	10/05/2024
Lanche da Manhã INTEGRAL E PARCIAL	Leite com cacau e biscoito integral com requeijão	Café com leite e pão de leite com manteiga	Leite com cacau e pão de leite com requeijão	Vitamina de frutas e pão de leite com manteiga	Leite com cacau e pão de leite com requeijão
ALMOÇO - TODOS	Arroz, feijão, ovo mexido com espinafre e tomate. Salada de batata com vagem. Maçã	Arroz, feijão preto com carne suína desfiada e couve refogada. Salada de vinagrete. Laranja	Macarrão parafuso com carne moída, berinjela e tomate. Salada de alface. Maçã	Arroz, Polenta ao sugo com carne em cubos. Salada de chuchu com cheiro verde. Banana prata	Arroz, feijão, frango com mandioquinha. Salada de couve flor com cheiro verde. Mexirica
Lanche da tarde INTEGRAL e PARCIAL	Pão frances com queijo e café com leite	Cuscuz de legumes (cebola/pimentão/cenoura/ervilha/milho/tomate/cheiro verde/ovocozido) e Suco de abacaxi	Pão de leite com presunto e Limonada	Bolo e Leite com cacau	Crepioça a pizzaiolo e vitamina de frutas
3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	13/05/2024	14/05/2024	15/05/2024	16/05/2024	17/05/2024
Lanche da Manhã INTEGRAL E PARCIAL	Café com leite e biscoito integral com requeijão	Leite com cacau e pão de leite com manteiga	Achocolatado e Bolo	Vitamina de mamão e pão de leite com manteiga	Vitamina de abacate e biscoito integral com requeijão
ALMOÇO - TODOS	Arroz, feijão, omelete de forno com abobrinha, vagem e tomate. Salada de beterraba ralada. Laranja	Arroz, feijão, carne com mandioca e cheiro verde. Salada de acelga. Maçã	Arroz, feijão, frango com abóbora e cheiro verde. Salada de alface. Banana	Arroz, feijão, carne suína com mandioca e cheiro verde. Vinagrete. Mexirica	Macarrão parafuso a bolonhesa com vagem. Salada de rúcula. Maçã
Lanche da tarde INTEGRAL e PARCIAL	Pão francês com patê de frango com cenoura e cheiro verde. Suco de melão	Crepioça com presunto + cenoura ralados e cheiro verde. Suco de abacaxi	Pão de leite com queijo, tomate e orégano. Limonada	Escondidinho de batata com carne moída e Suco de manga com laranja	Bolo e Shake de banana com cacau

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 Maio



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



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

ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR 2024

4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	20/05/2024	21/05/2024	22/05/2024	23/05/2024	24/05/2024
Lanche da Manhã INTEGRAL E PARCIAL	Leite com cacau e biscoito maisena com manteiga	Café com leite e pão de leite com requeijão	Vitamina de mamão e Bolo	Café com leite e pão de leite com manteiga	Vitamina de banana e pão de leite com requeijão
ALMOÇO - TODOS	Arroz, feijão, carne moída com batata e cheiro verde. Salada de repolho. Maçã	Arroz, Feijão preto, carne suína com batata-doce e cheiro verde. Salada de cenoura ralada. Mexirica	Macarrão espaguete ao sugo com carne em cubos. Salada de berinjela a cozonata (cebola, pimentão e tomate com azeite e orégano). Maçã	Arroz, feijão, frango com chuchu e milho verde. Salada de Rucula. Laranja	Arroz, Polenta a bolonhesa, refogado misto de brócolis com cenoura. Salada de alface. Mexirica
Lanche da Tarde INTEGRAL e PARCIAL	Pão francês integral com ovo mexido com tomate e orégano. Suco de abacaxi	SALADA DE FRUTAS	Cuscuz de legumes (cebola/pimentão/cenoura/ervilha/milho/tomate/cheiro verde/ovocozido) e Suco de abacaxi com laranja	Shake de abacate com limão e Bolo	Pão francês com pate de presunto (ralado com cenoura/tomate/cheiro verde) e Suco de manga com laranja
5ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	27/05/2024	28/05/2024	29/05/2024	30/05/2024	31/05/2024
Lanche da Manhã INTEGRAL E PARCIAL	Leite com cacau e biscoito integral com requeijão	Café com leite e bolo	Composto lacteo vitaminado de morango e biscoito cream craker com manteiga	FERIADO	
ALMOÇO - TODOS	Arroz, feijão, cuscuz de frango (cenoura/ervilha,/milho/tomate e cheiro verde). Salada de Pepino. Laranja	Arroz, Lentilha com calabresa, virado de escarola (branqueada). Salada de beterraba cozida com cheiro verde. Maçã	Macarrão parafuso com brócolis e molho branco. Carne moída com cenoura ralada e cheiro verde. Salada de Alface. Laranja		
Lanche da Tarde INTEGRAL e PARCIAL	Pão francês com carne moída com cheiro verde e Suco de melancia	Crepioça a pizzaiolo e Limonada	Quibe de frango e suco de abacaxi com hortelã		

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

