



Cardápio de Novembro

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



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



ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR 2023

2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	06/11/2023	07/11/2023	08/11/2023	09/11/2023	10/11/2023
Lanche da manhã INTEGRAL E PARCIAL	Café com leite e biscoito com manteiga	Leite com cacau 50% e pão de leite com requeijão	Vitamina de mamão e pão de leite com manteiga	Café com leite e pão de leite com requeijão	Vitamina de frutas (sem leite) maçã/mamão e banana congelada, Bolo
ALMOÇO - TODOS	Arroz, feijão, carne moída com abobrinha e cheiro verde. Salada de beterraba. Melancia	Arroz, feijão, frango com cenoura e batata. Salada de pepino. Maçã	Arroz com polenta a bolonhesa com ervilha. Salada de alface. Laranja	Arroz, feijão preto com carne suína e abóbora. Salada de couve. Banana	Arroz, feijão, isca de carne com quiabo. Salada de batata. Mexirica
Lanche da tarde	Pão francês com queijo e suco de caju	Omelete de forno colorido e suco de caju	Quibe de frango e Suco de abacaxi com hortelã	Pão francês com queijo e suco de maracujá	CREPIOCA de frango com cenoura ralada e suco de caju

Média nutricional semanal



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 2023

3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	13/11/2023	14/11/2023	15/11/2023	16/11/2023	17/11/2023
Lanche da Manhã INTEGRAL E PARCIAL	Composto vitaminado de morango e biscoito com manteiga	Leite com cacau 50% e pão de leite com requeijão	FERIADO	Suco de manga e biscoito com requeijão	Café com leite e Bolo
ALMOÇO - TODOS	Arroz, Feijão, carne moída com cenoura e abobrinha, Salada de pepino com tomate. Melancia	Arroz, Polenta a bolonhesa. Salada de chuchu com cheiro verde. Laranja		Arroz, feijão, cuscuz mole com frango, milho, cenoura, tomate e cheiro verde. Salada de alface. Maçã	Arroz, Feijão, carne cubos com mandioca, couve refogada. Salada de tomate. Mexirica
Lanche da Tarde	Pão francês com queijo e suco de goiaba	CREPIOCA de frango e suco de abacaxi com laranja		Pão francês com carne moída com tomate e cheiro verde e suco de laranja	Omelete de forno com abobrinha, cenoura, presunto ralado e cheiro verde. Suco de abacaxi
4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	20/11/2023	21/11/2023	22/11/2023	23/11/2023	24/11/2023
Lanche da manhã INTEGRAL E PARCIAL	FERIADO	Suco de abacaxi com laranja e ovo mexido com biscoito	Café com leite e pão com manteiga	Leite com cacau 50% e pão de leite com requeijão	Suco de mamão com laranja e pão de leite com manteiga
ALMOÇO - TODOS		Arroz, feijão, polenta recheada com peito de frango desfiado e queijo. Salada de cenoura com vagem. Laranja	Arroz, Feijão preto, carne suína com abóbora, couve refogada. Salada de tomate. Banana prata	Arroz, Feijão, isca de carne com abobrinha e tomate. Salada de couve-flor com cheiro verde. Mexirica	Arroz, Lasanha de frango ao sugo coberta com molho de espinafre Salada cor de rosa (batata com beterraba cozidas) Maçã
Lanche da tarde		Pão com carne moída ao sugo e suco de melancia	SALADA DE FRUTAS	Pavê de abacaxi com coco (camadas intercaladas com biscoito/doce de abacaxi/creme/coco) e Suco de Manga	BOLO e Achocolatado

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
Fundamental 2 / EJA / Médio	740	120	25	18	10	230	60	360	5	97	3





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 2023

5ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	27/11/2023	28/11/2023	29/11/2023	30/11/2023	01/12/2023
Lanche da Manhã INTEGRAL E PARCIAL	Café com leite e biscoito com requeijão	Leite com cacau 50% e pão de leite com patê de ricota com azeite e orégano	Vitamina de mamão com leite enriquecido e pão de leite com manteiga	Café com leite e pão de leite com requeijão	Composto vitaminado de morango e pão de leite com manteiga
ALMOÇO - TODOS	Arroz, feijão, omelete com cenoura, brócolis e tomate. Salada de chuchu com cheiro verde. Melancia	Arroz, feijão, frango com pimentão e cenoura e virado de abobrinha. Salada de repolho colorido. Maçã	Arroz, lentilha com calabresa e jardineira de legumes gratinada (molho branco e queijo) Salada de alface. Banana	Arroz, Polenta ao sugo e frango desfiado com cenoura e ervilha. Salada de acelga. Laranja	Arroz, Feijão, carne cubos com mandioca e cheiro verde. Salada de alface. Mexirica
Lanche da Tarde	Pão francês com peito de frango desfiado com cheiro verde e suco de laranja	Torta de carne moída com legumes e suco de abacaxi	Quibe e suco de laranja	Bolo com cobertura de chocolate e Suco de abacaxi	SALADA DE FRUTAS

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
Fundamental 2 / EJA / Médio	740	120	25	18	10	230	60	360	5	97	3

