



Cardápio de AGOSTO



AGLASSI
MILTON
JOÃO MARCOS
ZEZÉ GIOVANETTI



ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL			ALIMENTAÇÃO ESCOLAR 2023		
1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	31/07/2023	01/08/2023	02/08/2023	03/08/2023	04/08/2023
Lanche da manhã	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 INTEGRAL E PARCIAL	Arroz com cenoura ralada, polenta com almondegas ao molho de tomate com manjericão. Salada de repolho . Maçã	Arroz, feijão preto, carne suína com abóbora e cheiro verde . Salada de pepino . Laranja	Arroz, Polenta bolonhesa à pizzaiolo (queijo/ tomate /orégano). Salada de alface . Maçã	Arroz, feijão, frango com abobrinha e cheiro verde . Salada de repolho colorido (cenoura e cheiro verde). Laranja	Arroz, Feijão, isca de carne com batata doce e cheiro verde . Salada de beterraba ralada. Banana Prata
Lanche da tarde	Pão francês com carne moída e Suco de limão	Crepíoca a pizzaiolo (queijo/ tomate /orégano) e Suco de caju	Sopa de feijão com macarrão aletria e cheiro verde	Bolo e Chocolate quente	Torta de frango desfiado com milho verde e Suco de limão
2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	07/08/2023	08/08/2023	09/08/2023	10/08/2023	11/08/2023
Lanche da manhã	Café com leite e pão de leite com manteiga	Suco de laranja com cenoura 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 INTEGRAL E PARCIAL	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 com tomate e pimentão . Laranja	Arroz, lentilha com calabresa e virado de com abobrinha . Salada de alface . 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
Lanche da tarde	Escondidinho de mandioca com carne moída e cheiro verde e Suco de limão	Cuscuz de legumes (cenoura/tomate/pimentão /milho/ovo cozido)	Pão francês com presunto e Suco de abacaxi natural	Doce de abóbora com coco ralado, biscoito e suco de maracujá natural	Pão de leite com peito de frango e cenoura e Suco de limão

CARDAPIO 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 I	1050	175	32	25	15	370	35	750	8	140	4



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





Cardápio de AGOSTO



AGLASSI MILTON
JOÃO MARCOS ZEZÉ
GIOVANETTI



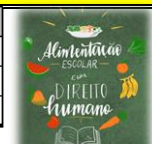
ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR 2023

3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	14/08/2023	15/08/2023	16/08/2023	17/08/2023	18/08/2023
Lanche da manhã	FERIADO		Composto vitaminado de morango e biscoito integral com requeijão	Café com leite e pão francês com manteiga	Café com leite e pão de leite com requeijão
ALMOÇO INTEGRAL E PARCIAL			Arroz com espinafre Polenta a bolonhesa com berinjela queijo e tomate . Salada de alface . Laranja	Arroz, Feijão, carne de panela com batata e tomate . Salada de pepino . Banana prata	Arroz, Lentilha, frango com chuchu e batata. e Salada de alface . Maçã
Lanche da tarde			BOLO e CHOCOLATE QUENTE	Cuscuz de legumes (cenoura , ervilha, tomate , cheiro verde e ovo cozido) e Limonada	Pavê de Banana nanica com biscoito e cobertura de chocolate. Suco natural de maracujá
4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	21/08/2023	22/08/2023	23/08/2023	24/08/2023	25/08/2023
Lanche da manhã	Leite com cacau 50% e biscoito maria com requeijão	Café com leite e pão francês com manteiga	Achocolatado e Bolo	Café com leite e pão de leite com requeijão	Café com leite e pão francês com manteiga
ALMOÇO INTEGRAL E PARCIAL	Arroz com cenoura, Polenta com mini almondegas e ervilhas ao molho de tomate . Salada de acelga . Laranja	Arroz, Feijão, frango com tomate , pimentão e virado de repolho Salada de pepino . Maçã	Arroz, Feijão, isca de carne com batata doce e cheiro verde . Salada de alface . Laranja	Arroz, feijão preto com calabresa e farofa colorida (cenoura/pimentão/cheiro verde). Salada de Vinagrete. Maçã	Arroz, Polenta ao sugo com carne em cubos e berinjela e cheiro verde . Salada de alface . Banana Prata
Lanche da tarde	Pão com frango desfiado com cenoura e Suco natural de goiaba	ESCONDIDINHO (mandioquinha com carne moída e cheiro verde) e Suco de Abacaxi	Pão francês à Pizzaiolo (queijo/ tomate/orégano) e Limonada	CANJA	SOPA (Feijão com macarrão)

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	1050	175	32	25	15	370	35	750	8	140	4



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 AGOSTO



AGLASSI MILTON
JOÃO MARCOS ZEZÉ
GIOVANETTI



ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR 2023

5ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	28/08/2023	29/08/2023	30/08/2023	31/08/2023	01/09/2023
Lanche da manhã	Composto vitaminado de chocolate branco e biscoito salgado com requeijão	Café com leite e pão francês com manteiga	Leite com cacau 50% e pão de leite com requeijão	Leite com banana e cacau e biscoito salgado com manteiga	Café com leite e pão francês com requeijão
ALMOÇO INTEGRAL E PARCIAL	Arroz, Feijão, peito de frango com abóbora e cheiro verde . Salada de beterraba ralada. Laranja	Arroz, feijão preto, carne suína com mandioca e cheiro verde . Salada de repolho . Maçã	Arroz com cenoura , polenta com peito de frango desfiado sugo (tomate/manjeriço) coberta com queijo e tomate . Salada de alface. Laranja	Arroz, lentilha, carne moída com jardineira de legumes (batata/ chuchu/cenoura) Salada de acelga. Banana prata	Arroz, STROGONOF de carne com chuchu em cubinhos. Salada de batata com cheiro verde . Maçã
Lanche da tarde	PÃO com queijo e Suco de Limonada	TORTA DE LEGUMES com queijo ralado e Suco natural de Abacaxi	CANJA	BOLO e Suco natural de Goiaba	Cuscuz de legumes (cenoura , ervilha, tomate, cheiro verde e ovo cozido) e Suco natural de maracujá

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



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

