



Cardápio de Outubro



AGLASSI
MILTON
JOÃO MARCOS
ZEZÉ GIOVANETTI



ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL			ALIMENTAÇÃO ESCOLAR 2023		
1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	02/10/2023	03/10/2023	04/10/2023	05/10/2023	06/10/2023
Lanche da manhã	Café com leite e biscoito	Leite com cacau 50% e pão de leite com requeijão	Café com leite e pão de leite com manteiga	Vitamina de mamão e pão de leite com requeijão	Café com leite e pão de leite com manteiga
ALMOÇO INTEGRAL E PARCIAL	Arroz, feijão com peito de frango com batata doce e cheiro verde. Salada de acelga. Maçã	Arroz, feijão, carne de panela com batata. Salada de repolho orgânico com cenoura ralada. Laranja	Arroz, Polenta com frango ao molho de tomate com ervilha. Salada de alface orgânico. Maçã	Arroz, feijão preto com carne suína e virado de couve. Salada de chuchu com cheiro verde. Banana	Arroz, feijão, fricassê (peito de frango, milho, molho branco e queijo) Salada de alface orgânico. Melancia
Lanche da tarde	CREPIOCA à PIZZAIOLO e Suco de Caju	Pão francês com queijo e suco de goiaba	Omelete de forno colorido com legumes e queijo ralado e suco de acerola	SALADA DE FRUTAS e BOLO	Pão francês com carne moída ao sugo. Suco de Abacaxi
2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	09/10/2023	10/10/2023	11/10/2023	12/10/2023	13/10/2023
Lanche da manhã	Shake de morango (composto vitaminado) com banana e biscoito	Café com leite e pão de leite com manteiga	Achocolatado e pão de leite com requeijão	FERIADO	
ALMOÇO INTEGRAL E PARCIAL	Arroz, feijão, carne moída com purê de batata (torta paulista). Salada de pepino. Laranja	Arroz, Feijão, frango xadrez (cenoura/pimentão e acelga). Salada de batata com cheiro verde. Maçã	Arroz, Lasanha a bolonhesa com berinjela e queijo Salada de Alface. Pêssego		
Lanche da tarde	Pão francês com presunto e queijo. Suco de Maracujá	SALADA DE FRUTAS e IOGURTE	Pipoca, Suco de laranja com abacaxi e Barrinha de banana		



CARDÁPIO COLORIDO COM PRODUTOS DA AGRICULTURA FAMILIAR

Turmas	Média nutricional semanal										
	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Fibras (g)	Vitaminas (µg)		Minerais (mg)			
						A	C	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 (µg)		Minerais (mg)			
						A	C	Ca	Fe	Mg	Zn
Fundamental / Médio	740	120	25	18	10	230	60	360	5	97	3





Cardápio de Outubro



AGLASSI MILTON
JOÃO MARCOS ZEZÉ
GIOVANETTI



ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR 2023

3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	16/10/2023	17/10/2023	18/10/2023	19/10/2023	20/10/2023
Lanche da manhã	Leite com cacau 50% e biscoito	Café com leite e pão de leite com manteiga	Leite com cacau 50% e pão de leite com requeijão	Café com leite e pão de leite com manteiga	Leite com cacau 50% e pão de leite com requeijão
ALMOÇO INTEGRAL E PARCIAL	Risoto cremoso de frango com cenoura, espinafre, ervilha, tomate e cheiro verde. Ovo cozido. Salada de repolho rosa (com beterraba ralada). Laranja	Arroz, Feijão, carne em cubos com abobora orgânica e cheiro verde. Salada de acelga. Maçã	Arroz, feijão, carne moída com abobrinha e espinafre. Salada de Alface. Mexirica	Arroz com brócoles, Polenta com almondegas ao sugo. Salada de cenoura com vagem. Maçã	Arroz, lentilha com calabresa e farofa colorida (cebola, cenoura, pimentão, açafrão, cheiro verde). Salada de Vinagrete. Banana
Lanche da tarde	Pão francês com carne moída ao sugo 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 com presunto ralado e suco de caju
4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	23/10/2023	24/10/2023	25/10/2023	26/10/2023	27/10/2023
Lanche da manhã	Café com leite e biscoito com manteiga	Achocolatado e pão de leite com requeijão	Café com leite e pão de leite com manteiga	Vitamina de mamão e pão de leite com requeijão	Café com leite e pão de leite com manteiga
ALMOÇO INTEGRAL E PARCIAL	Arroz, feijão, omelete colorido com cenoura, tomate e espinafre Salada de pepino. Maçã	Arroz, feijão, frango com quiabo. Salada de beterraba orgânica cozida com cheiro verde. Laranja	Arroz, Stroganof de carne (isca) e batata sauté. Salada de Alface orgânico. Melancia	Arroz, feijão preto, carne suína com abóbora orgânica e cheiro verde. Salada de acelga. Banana	Arroz, polenta com carne moída e queijo. Salada mista de vagem com abobrinha orgânica. Laranja
Lanche da tarde	Pão francês com patê de frango colorido (cenoura e cheiro verde) e suco de acerola	SALADA DE FRUTAS e BOLO	Cuscus de frango com ervilha, cenoura e tomate e Suco de maracujá	CANJICA de chocolate branco (composto vitaminado) com coco ralado	PIPOCA e Shake de banana com cacau

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





Cardápio de Outubro



AGLASSI MILTON
JOÃO MARCOS ZEZÉ
GIOVANETTI



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



ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR 2023

5ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	30/10/2023	31/10/2023	01/11/2023	02/11/2023	03/11/2023
Lanche da manhã	Café com leite e biscoito cream cracker com manteiga	Leite com cacau 50% e pão de leite com requeijão	Shake de Chocolate (composto vitaminado) com banana e bolo	FERIADO	
ALMOÇO INTEGRAL E PARCIAL	Arroz, feijão, carne moída com purê de batata (torta paulista). Salada de pepino. Maçã	Arroz, Feijão, virado de escarola com calabresa. Salada de batata com cheiro verde. Laranja	Arroz, polenta a bolonhesa com berinjela orgânica e queijo. Salada de Alface. Melancia		
Lanche da tarde	Pão francês com queijo e tomate, suco de goiaba	SALADA DE FRUTAS e BISCOITO DOCE	TORTA de frango colorida e suco de acerola		

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

