



Cardápio de Setembro



AGLASSI
MILTON
JOÃO MARCOS
ZEZÉ GIOVANETTI



ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL			ALIMENTAÇÃO ESCOLAR 2023		
1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	04/09/2023	05/09/2023	06/09/2023	07/09/2023	08/09/2023
Lanche da manhã	Café com leite e Biscoito maisena com requeijão	Café com leite e pão francês com requeijão	Leite com cacau 50% e pão francês com manteiga	FERIADO	
ALMOÇO INTEGRAL E PARCIAL	Arroz, feijão, omelete colorido com espinafre e tomate . Salada de chuchu com cheiro verde . Laranja	Arroz, feijão, frango com batata doce , pimentão e tomate . Salada de pepino . Maçã	Arroz, lentilha, escondidinho de mandioca com carne moída. Salada de alface orgânico . Banana prata		
Lanche da tarde	Suco de Goiaba e pão de leite com carne moída ao molho de tomate. Limonada	Pão francês com queijo e tomate . Suco de abacaxi com hortelã	Bolo e Suco natural de maracujá		
2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	11/09/2023	12/09/2023	13/09/2023	14/09/2023	15/09/2023
Lanche da manhã	Café com leite e biscoito integral com manteiga	Leite com café e pão francês com requeijão	Vitamina de mamão e biscoito maisena com manteiga	Café com leite o e pão de leite com requeijão	Leite com cacau 50% e Bolo
ALMOÇO INTEGRAL E PARCIAL	Arroz, Feijão, frango com cenoura e cheiro verde . Salada de cor de rosa (acelga e beterraba orgânica ralada). Maçã	Arroz, feijão preto com carne suína e virado de repolho orgânico com cheiro verde . Salada de cenoura ralada . Laranja	Arroz com cenoura ralada, polenta ao molho de tomate natural com almondegas e queijo ralado. Salada de alface orgânico . Mexirica	Arroz, Strogonoff de frango com milho verde. Salada de batata com cheiro verde . Maçã	Arroz, Polenta a bolonhesa com moída e berinjela orgânica e Manjeriço . Salada de alface orgânico . Banana Prata
Lanche da tarde	CREPIOCA À PIZZAIOLO e Limonada	BOLO e Acolatado	Pão francês com presunto e Suco de abacaxi com hortelã	PAVÊ de BANANA (com Biscoito maisena e cobertura de cacau) e Chá com leite	Pão de leite com frango desfiado com cenoura e Suco de abacaxi com hortelã

CARDAPIO COLORIDO COM PRODUTOS DA AGRICULTURA FAMILIAR

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





Cardápio de Setembro



AGLASSI MILTON
JOÃO MARCOS ZEZÉ
GIOVANETTI



ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR 2023

3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	18/09/2023	19/09/2023	20/09/2023	21/09/2023	22/09/2023
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 requeijão	Vitamina de mamão e biscoito com manteiga	Café com leite e pão francês com manteiga
ALMOÇO INTEGRAL E PARCIAL	Arroz com cenoura ralada, polenta com almondegas ao molho de tomate natural com manjeriço. Salada de repolho orgânico . Maçã	Arroz, feijão preto, carne suína com abóbora orgânica e cheiro verde . Salada de pepino. Laranja	Arroz, Polenta bolonhesa à pizzaiolo (queijo/ tomate /orégano). Salada de alface orgânico . Maçã	Arroz, feijão, frango com abobrinha e cheiro verde . Salada de repolho orgânico colorido (cenoura e cheiro verde). Laranja	Arroz, Feijão, isca de carne com batata doce e cheiro verde . Salada de beterraba orgânica ralada. Banana Prata
Lanche da tarde	Pão francês com carne moída e Suco de limão	Crepioça a pizzaiolo (queijo/tomate/orégano) e Suco de caju	SALADA DE FRUTA e Biscoito doce	Bolo e Chocolate quente	Pão francês com queijo e Suco de maracujá
4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	25/09/2023	26/09/2023	27/09/2023	28/09/2023	29/09/2023
Lanche da manhã	Café com leite e biscoito com manteiga	Café com leite e pão de leite com requeijão	Leite com cacau 50% e Bolo	Vitamina de banana 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 orgânica com tomate e pimentão. Laranja	Arroz, lentilha com calabresa e virado de com abobrinha . Salada de alface orgânico. 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	Pão francês com carne moída e cheiro verde e Suco de limão	Composto vitaminado de morango e Bolo	Pão francês com presunto e Suco de abacaxi natural	Omelete de forno colorido e Suco de maracujá natural	Pão de leite com peito de frango e cenoura e Suco de limão

CARDÁPIO COLORIDO COM PRODUTOS DA AGRICULTURA FAMILIAR

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

