



Cardápio de JULHO



PROJETOS



PROJETOS			ALIMENTAÇÃO ESCOLAR 2022		
3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	17/07/2023	18/07/2023	19/07/2023	20/07/2023	21/07/2023
LANCHE DA MANHÃ E DA TARDE	VOLTA ÀS AULAS		Café com leite e pão de leite com manteiga	Leite com cacau e biscoito integral com requeijão	Café com leite e pão francês com manteiga
ALMOÇO			Arroz, feijão preto, carne suína com abóbora. Salada de vinagrete. Mexirica	Arroz, Polenta com frango ao molho. Salada de repolho com cenoura. Maçã	Arroz, feijão, carne com batata. Salada de rúcula. Laranja
4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	24/07/2023	25/07/2023	26/07/2023	27/07/2023	28/07/2023
LANCHE DA MANHÃ E DA TARDE	Café com leite e biscoito doce com requeijão	Leite com cacau e canela e pão francês com manteiga	Café com leite e pão de leite com requeijão	Leite com cacau e pão francês com manteiga	Café com leite e pão de leite com requeijão
ALMOÇO	Arroz, Polenta bolonhesa. Salada de acelga. Maçã	Arroz, lentilha com carne suína e calabresa. Farofa colorida. Salada de pepino. Laranja	Arroz, feijão, frango xadrez (cenoura/pimentão/couve flor e cheiro verde) Salada de alface. Banana	Arroz, Feijão, carne desfiada com abobrinha e cheiro verde. Salada de beterraba ralada. Maçã	Arroz, Polenta recheada com presunto e queijo ao sugo. Salada de alface Laranja

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

