



Cardápio de Outubro



PROJETOS



PROJETOS			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 E DA TARDE	Café com leite e biscoito	Leite com cacau 50% e pão 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	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, feijão, polenta, 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
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 E DA TARDE	Shake de morango (composto vitaminado) com banana e pão de leite com requeijão	Café com leite e pão de leite com manteiga	Achocolatado e bolo	FERIADO	
ALMOÇO	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 orgânica e queijo. Salada de Alface. Pêssego		

CARDÁPIO COLORIDO COM PRODUTOS DA AGRICULTURA FAMILIAR

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 1	530	80	17	12	9	230	60	360	5	95	2





Cardápio de Outubro



ROJETOS



PROJETOS			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 E DA TARDE	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	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 brócolos, 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
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 E DA TARDE	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 banana e pão de leite com requeijão	Café com leite e pão de leite com manteiga
ALMOÇO	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, Strogonof 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

CARDAPIO COLORIDO COM PRODUTOS DA AGRICULTURA FAMILIAR

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 1	530	80	17	12	9	230	60	360	5	95	2





Cardápio de Outubro



PROJETOS



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



PROJETOS			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 E DA TARDE	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	FERIADO	
ALMOÇO	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		

CARDÁPIO COLORIDO COM PRODUTOS DA AGRICULTURA FAMILIAR

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 1	530	80	17	12	9	230	60	360	5	95	2

