



Cardápio de Dezembro



Casa de Maria: LM= 7:15h;
AL= 11:15h; LT =15:00h
Educandário Rosa Mística:
LM= 7:20h; AL= 11:00h; LT =
13:00h



PROJETOS

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR 2022

2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	05/12/2022	06/12/2022	07/12/2022	08/12/2022	09/12/2022
LANCHE MANHÃ e TARDE	Leite com achocolatado e pão com requeijão	Suco de maracujá e pão de leite com manteiga	Leite com achocolatado e Bolo	Chá com leite e pão com requeijão	Suco de acerola e pão com manteiga
ALMOÇO	Arroz, Feijão, almondegas ao molho de cenoura e purê de batata. Salada de acelga. Maçã	Arroz, feijão preto, virado de cenoura com carne suína. Salada de pepino. Laranja	Arroz, Polenta com frango cremoso com vagem. Salada de alface. Melancia	Arroz, feijão, isca de carne com berinjela, tomate e pimentão. Salada de alface. Banana	Arroz, feijão, frango com abobrinha e cheiro verde. Salada de beterraba. Melancia
3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	12/12/2022	13/12/2022	14/12/2022	15/12/2022	16/12/2022
LANCHE MANHÃ e TARDE	Suco de acerola e pão com requeijão	Leite com achocolatado e pão com requeijão	Vitamina de mamão e pão com manteiga	Suco de abacaxi e pão com manteiga	Achocolatado e Bolo
ALMOÇO	Arroz, feijão, carne moída com batata e cheiro verde. Salada de pepino. Maçã	Arroz, polenta a bolonhesa com ervilha. Salada de acelga. Laranja	Arroz, feijão preto com carne suína e abóbora. Salada de couve. Banana	Arroz, feijão, isca de carne com quiabo. Salada de batata. Laranja	Arroz, feijão, virado de escarola com carne suína. Salada de alface. Melancia

Média nutricional semanal

Turmas	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 Dezembro



Casa de Maria: LM= 7:15h;
AL= 11:15h; LT =15:00h
Educandário Rosa Mística:
LM= 7:20h; AL= 11:00h; LT =
13:00h



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

PROJETOS

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR 2022

4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 19/12/2022	TERÇA-FEIRA 20/12/2022	QUARTA-FEIRA 21/12/2022	QUINTA-FEIRA 22/12/2022	SEXTA-FEIRA 23/12/2022
LANCHE MANHÃ e TARDE	Suco de abacaxi e pão de leite com requeijão	Leite com achocolatado e pão de leite com manteiga	Suco de acerola e Bolo	RECESSO ESCOLAR - BOAS FÉRIAS!	
ALMOÇO	Arroz, Feijão, misto de mini almondegas com batatas sauté. Salada de chuchu. Laranja	Arroz, Polenta a bolonhesa. Salada de acelga. Maça	Arroz, feijão, cuscuz de frango com legumes. Salada de repolho. Salada de frutas		

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

