



Cardápio de Fevereiro



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: Casa de Maria e Educandário

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR 2023

1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
				02/02/2023	03/02/2023
<u>LANCHE MANHÃ e TARDE</u>				Suco de Abacaxi e bolo	Composto vitaminado de chocolate branco e biscoito maisena
ALMOÇO				Arroz, Polenta com frango e ervilhas ao molho de tomate. Salada de Alface. Laranja	Arroz, macarrão a bolonhesa. Salada de alface. Goiaba
2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	06/02/2023	07/02/2023	08/02/2023	09/02/2023	10/02/2023
<u>LANCHE MANHÃ e TARDE</u>	Leite com café e pão de leite com manteiga	Chá mate com bolo	Leite com cacau 50% e pão integral com manteiga	Chá mate com bolo	Leite com café e pão francês com manteiga
ALMOÇO	Arroz, feijão, escondidinho de batata recheado com carne moída (pré). Salada de chuchu com cheiro verde. Laranja	Arroz, feijão preto com paio e calabresa. Salada de Vinagrete com repolho. Goiaba	Macarrão parafuso com almondegas ao sugo. Salada de alface. Maçã	Arroz, lentilha, carne suína com abóbora e cheiro verde. Couve refogada. Banana prata	Arroz, Polenta <u>em ponto de corte</u> com presunto e queijo ralados ao sugo. Salada de alface. Mexirica

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





Cardápio de Fevereiro



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: Casa de Maria e Educandário

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR 2023

3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	13/02/2023	14/02/2023	15/02/2023	16/02/2023	17/02/2023
LANCHE MANHÃ e TARDE	Leite com café e pão de leite com manteiga	Leite com café e pão integral com requeijão	Leite com cacau 50% e bolo	Chá mate com leite e pão integral com requeijão	Leite com café e pão de leite com manteiga
ALMOÇO	Arroz, Feijão, peito de frango com abóbora e cheiro verde. Salada de Pepino. Maçã	Arroz, Feijão, carne com batata e cheiro verde. Salada de Acelga. Laranja	Arroz, Polenta a pizzaiolo* (molho de tomate/queijo e orégano) Ponto de corte. Salada de alface. Maçã	Arroz, Feijão, carne suína com cenoura e cheiro verde. Salada de rucula Goiaba	Macarrão parafuso com almondegas ao sugo. Salada de cenoura com vagem. Maçã
4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	20/02/2023	21/02/2023	22/02/2023	23/02/2023	24/02/2023
LANCHE MANHÃ e TARDE				SHAKE de banana com morango* (composto) e biscoito maisena	Bolo e Suco de caju
ALMOÇO				Pão frances com carne moída ao molho de tomate. Suco de caju. Maçã	Macarrão espaguete a bolonhesa com queijo ralado. Salada de repolho. Laranja
Arroz e Fricassê (purê/ frango desfiado/milho e molho branco) Salada de chuchu com cheiro verde. Maçã					

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





Cardápio de Fevereiro



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: Casa de Maria e Educandário

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR 2023

5ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	27/02/2023	28/02/2023	01/03/2023	02/03/2023	03/03/2023
LANCHE MANHÃ e TARDE	Leite com cacau 50% e biscoito de maisena	Leite com café e bolo	Leite com banana e cacau e pão integral com requeijão	Leite com café e pão de leite com manteiga	Leite com cacau 50% e bolo
ALMOÇO	Arroz, Feijão, omelete com queijo e tomate. Salada batata com cenoura. Laranja	Arroz, lentilha com calabresa e paio e Virado de repolho com cheiro verde. Salada de pepino. Maçã	Arroz, Polenta a bolonhesa com ervilha. Salada de alface. Mexirica	Macarrão parafuso com mini almondegas ao sugo. Salada de Rucula. Goiaba	Arroz, feijão, carne suína com mandioca e cheiro verde. Salada de mista (alface e rucula) 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

