



# Cardápio de Junho



# PROJETOS



## PROJETOS

## ALIMENTAÇÃO ESCOLAR 2022

2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	06/06/2022	07/06/2022	08/06/2022	09/06/2022	10/06/2022
LANCHE DA ENTRADA	Composto vitaminado de chocolate e biscoito cracker	Suco acerola e pão de leite com manteiga	Chocolate quente e bolo	Suco de goiaba e biscoito integral	Vitamina de banana nanica
ALMOÇO	Arroz, Feijão. Omelete de forno com abobrinha italiana, tomate e queijo ralado. Salada de Beterraba. Laranja	Arroz, feijão, carne com mandioca e cheiro verde. Salada de acelga. Maçã	Arroz, Feijão, frango com abóbora e cheiro verde. Salada de alface. Laranja	Arroz, feijão, cação com batata e cheiro verde. Farofa colorida. Salada de Alface. Banana	Macarrão parafuso com carne moída e abobrinha brasileira. Salada mista (cenoura cozida, vagem e cheiro verde). Maçã
3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	13/06/2022	14/06/2022	15/06/2022	16/06/2022	17/06/2022
LANCHE DA ENTRADA	Chá mate e biscoito integral	Chocolate quente e biscoito de maisena	Vitamina de mamão	<b>Feriado//Ponto Facultativo</b>	
ALMOÇO	Arroz, Feijão, peito de frango com batata e cheiro verde. Salada de repolho. Maçã	Arroz, feijão preto, carne suína com mandioca e cheiro verde. Salada de pepino. Laranja	Macarrão parafuso ao molho de tomate natural com carne moída. Salada de batata com vagem. 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 Junho



# PROJETOS



PROJETOS			ALIMENTAÇÃO ESCOLAR 2022		
4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	20/06/2022	21/06/2022	22/06/2022	23/06/2022	24/06/2022
LANCHE DA ENTRADA	Leite com achocolatado e biscoito integral	Chá Mate e pão de leite com manteiga	Vitamina de mamão e bolo	Chá mate e pão de leite com requeijão	Suco de goiaba e bolo
ALMOÇO	Macarrão parafuso com cenoura, abobrinha e tomate, cheiro verde e queijo ralado. Salada de acelga. Maçã	Arroz, feijão, carne com cenoura e tomate. Salada de chuchu com cheiro verde. Laranja	Arroz, Feijão, frango com abóbora e cheiro verde. Salada de alface. Banana	Arroz, feijão, carne com mandioca e cheiro verde.. Salada de Pepino. Maçã	Pão com carne moída. Suco de maracujá. Arroz doce
5ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	27/06/2022	28/06/2022	29/06/2022	30/06/2022	01/07/2022
LANCHE DA ENTRADA	Chá mate e biscoito integral com requeijão	Leite com achocolatado e biscoito de maisena	Composto Vitaminado de chocolate branco e pão de leite com manteiga	Suco de maracujá e pão de leite com requeijão	Vitamina de banana e Biscoito integral
ALMOÇO	Arroz, Feijão, Polenta recheada com frango desfiado e queijo. Salada da chuchu com cheiro verde. Maçã	Arroz, feijão, carne com batata, tomate e cheiro verde. Salada de acelga. Laranja	Macarrão parafuso ao <b>molho de tomate natural</b> com carne moída. Salada de batata com vagem. Maçã	Arroz, lentilha com calabresa e carne suína, farofa. Salada de alface. Banana	Arroz, feijão, frango com chuchu. Salada de batata cor de rosa (com beterraba cozida e cheiro verde) 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





# Cardápio de Julho



# PROJETOS



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

## CASA DE MARIA

## ALIMENTAÇÃO ESCOLAR 2022

2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	04/07/2022	05/07/2022	06/07/2022	07/07/2022	08/07/2022
LANCHE DA ENTRADA	Chá mate e biscoito integral	Chocolate quente e biscoito de maisena	Vitamina de mamão	Chá mate e pão de leite com requeijão	Chocolate quente e bolo
ALMOÇO	Arroz, feijão, peito de frango com cenoura e cheiro verde. Salada de acelga. Laranja	Arroz, feijão preto, carne suína com abóbora e cheiro verde. Salada de repolho. Mexirica	Arroz, Feijão, frango com abóbora e cheiro verde. Salada de alface. Laranja	Macarrão parafuso a bolonhesa. Salada de pepino. Banana	Arroz, feijão, frango com mandioca e cheiro verde. Salada de vinagrete. Maçã

### 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

