



# Cardápio de Novembro



CIREPEM - Centro Integrado de Recursos Especiais Pedagógicos Municipal

EDUCAÇÃO ESPECIAL - PERÍODO INTEGRAL - PARCIAL

## ALIMENTAÇÃO ESCOLAR 2022

LANCHE DA MANHÃ: 7:50 às 8:15h e 8:40 às 9:00



ALMOÇO das 10:30 às 11:15



LANCHE DA TARDE: 14:10 às 14:30 e 15:00 as 15:20

| 1ª SEMANA    | SEGUNDA-FEIRA   | TERÇA-FEIRA   | QUARTA-FEIRA  | QUINTA-FEIRA  | SEXTA-FEIRA   |
|--------------|---|---|---|---|---|
|              | 31/10/2022  | 01/11/2022  | 02/11/2022  | 03/11/2022  | 04/11/2022  |
| LANCHE MANHÃ | Suco de laranja com beterraba e ovo mexido com aveia  | Suco de melão com laranja e pão de leite com manteiga                             | FERIADO   | Leite com achocolatado e pão de leite com manteiga  | Vitamina de banana e pão de leite com requeijão                                 |
| ALMOÇO       | Arroz, Feijão, peito de frango com abobrinha e espinafre. Salada de acelga. Maçã            | Arroz, feijão preto, virado de cenoura com carne suína. Salada de pepino. Laranja |   | Arroz, Polenta com frango e vagem ao sugo. Salada de acelga com cenoura. Melão                      | Arroz, feijão, isca de carne com batata e espinafre. Salada de alface. Melância |
| LANCHE TARDE | Pão com carne moída ao molho e suco de caju   | SALADA DE FRUTAS  |   | Cuscuz de legumes (cenoura, espinafre, ervilha, tomate, cheiro verde e ovo cozido) e suco de goiaba | Pão com peito de frango com queijo e suco de acerola                            |
| 2ª SEMANA    | SEGUNDA-FEIRA   | TERÇA-FEIRA   | QUARTA-FEIRA  | QUINTA-FEIRA  | SEXTA-FEIRA   |
|              | 07/11/2022  | 08/11/2022  | 09/11/2022  | 10/11/2022  | 11/11/2022  |
| LANCHE MANHÃ | Suco de maçã com laranja e ovo mexido com aveia   | Leite com achocolatado e pão com requeijão  | Vitamina de banana e pão com manteiga                           | Suco de mamão e pão de leite com requeijão  | Suco de abacaxi com laranja e pão com manteiga                                  |
| ALMOÇO       | Arroz, feijão com peito de frango, espinafre e tomate. Salada de beterraba cozida. Melancia | Arroz, feijão, frango com cenoura e couve-flor. Salada de repolho. Maçã           | Arroz, polenta a bolonhesa com ervilha. Salada de alface. Melão | Arroz, feijão preto, virado de carne suína com couve. Salada de vinagrete. Laranja                  | Arroz, feijão, isca de carne com quiabo. Salada de batata. Manga                |
| LANCHE TARDE | Bolo e leite com achocolatado   | Escondidinho de mandioca com carne moída e suco de abacaxi                        | Crepiocha de presunto e queijo e suco de maracujá               | Pavê de banana com biscoito e suco de manga   | Cuscuz de frango com legumes (vagem/cenoura e tomate) e suco de caju            |

ACOMPANHEM O DIA A DIA DA NOSSA MERENDA

| 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  |
| Fundamental 2 / EJA / Médico | 740            | 120              | 25            | 18           | 10         | 230       | 80     | 360 | 5             | 97 | 3  |





# Cardápio de Novembro



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

CIREPEM - Centro Integrado de Recursos Especiais Pedagógicos Municipal

EDUCAÇÃO ESPECIAL - PERÍODO INTEGRAL - PARCIAL

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR 2022

LANCHE DA MANHÃ: 7:50 às 8:15h e 8:40 às 9:00



ALMOÇO das 10:30 às 11:15



LANCHE DA TARDE: 14:10 às 14:30 e 15:00 as 15:20

| 3ª SEMANA    | SEGUNDA-FEIRA   | TERÇA-FEIRA   | QUARTA-FEIRA   | QUINTA-FEIRA  | SEXTA-FEIRA   |
|--------------|---|---|--|---|---|
|              | 14/11/2022  | 15/11/2022  | 16/11/2022   | 17/11/2022  | 18/11/2022  |
| LANCHE MANHÃ | FERIADO   |   | Suco de maracujá e pão de leite com manteiga                               | Suco de laranja com beterraba e pão com requeijão   | Suco de abacaxi e ovo mexido  |
| ALMOÇO       |   |   | Arroz, Feijão, frango com cenoura e abobrinha. Salada de repolho. Melancia | Arroz, feijão preto, carne suína com abóbora e cheiro verde. Salada de acelga. Banana prata | Arroz, feijão, cuscuz mole com frango, cenoura, tomate e espinafre. Salada de alface. Laranja |
| LANCHE TARDE |   |   | Quibe e Suco de limão com hortelã  | Leite com achocolatado e bolo   | SALADA DE FRUTAS  |
| 4ª SEMANA    | SEGUNDA-FEIRA   | TERÇA-FEIRA   | QUARTA-FEIRA   | QUINTA-FEIRA  | SEXTA-FEIRA   |
|              | 21/11/2022  | 22/11/2022  | 23/11/2022   | 24/11/2022  | 25/11/2022  |
| LANCHE MANHÃ | Suco de melão e pão com manteiga  | Suco de abacaxi com hortelã e ovo mexido  | Vitamina de banana e pão com manteiga                                      | Suco de melancia e pão com requeijão  | Suco de mamão com laranja e pão com manteiga  |
| ALMOÇO       | Arroz, feijão, omelete colorido com cenoura, e espinafre. Salada de pepino. Manga | Arroz, feijão, carne desfiada com mandioca e cheiro verde. Salada de repolho. Laranja | Arroz, Polenta a bolonhesa. Salada de chuchu com cheiro verde. Melão       | Arroz, Feijão, isca de carne com brócolis. Salada de alface. Laranja                        | Arroz, Polenta, frango desfiado com espinafre. Salada de cenoura com vagem. Abacaxi           |
| LANCHE TARDE | Shake de banana com chocolate e bolo  | Pão com queijo e tomate e suco de caju  | SALADA DE FRUTAS   | Crepioça com peito de frango desfiado com requeijão e suco de acerola                       | Escondidinho de mandioca com carne desfiada e suco de goiaba                                  |

ACOMPANHEM O DIA A DIA DA NOSSA MERENDA

| Turmas                      | Média nutricional semanal |                  |               |              |            |                         |    |                           |   |    |   |
|-----------------------------|---------------------------|------------------|---------------|--------------|------------|-------------------------|----|---------------------------|---|----|---|
|                             | Energia (Kcal)            | Carboidratos (g) | Proteínas (g) | Lipídeos (g) | Fibras (g) | Vitaminas A (µg) C (mg) |    | Minerais (mg) Ca Fe Mg Zn |   |    |   |
| Fundamental 1               | 530                       | 80               | 17            | 12           | 9          | 230                     | 60 | 360                       | 5 | 95 | 2 |
| Fundamental 2 / EJA / Médio | 740                       | 120              | 25            | 18           | 10         | 230                     | 60 | 360                       | 5 | 97 | 3 |





# Cardápio de Novembro



CIREPEM - Centro Integrado de Recursos Especiais Pedagógicos Municipal

EDUCAÇÃO ESPECIAL - PERÍODO INTEGRAL - PARCIAL

## ALIMENTAÇÃO ESCOLAR 2022

LANCHE DA MANHÃ: 7:50 às 8:15h e 8:40 às 9:00



ALMOÇO das 10:30 às 11:15



LANCHE DA TARDE: 14:10 às 14:30 e 15:00 as 15:20

| 5ª SEMANA    | SEGUNDA-FEIRA   | TERÇA-FEIRA  | QUARTA-FEIRA   | QUINTA-FEIRA   | SEXTA-FEIRA  |
|--------------|---|--|--|--|--|
|              | 28/11/2022  | 29/11/2022   | 30/11/2022   | 01/12/2022   | 02/12/2022   |
| LANCHE MANHÃ | Leite com achocolatado e pão com requeijão                        | Suco de laranja com maçã e ovo mexido com cenoura                  | Leite com mamão e pão com manteiga                                       | Vitamina de banana e pão com requeijão   | Suco de Melancia e pão com manteiga                                    |
| ALMOÇO       | Arroz, feijão, frango com e espinafre. Salada de chuchu. Melancia | Arroz, Polenta, frango desfiado com vagem. Salada de acelga. Melão | Arroz, lentilha, carne suína com abóbora. Salada de alface. Banana prata | Arroz, feijão, frango desfiado com abobrinha e espinafre. Salada de beterraba. Laranja | Arroz, feijão, carne desfiada com mandioquinha. Salada de alface. Maçã |
| LANCHE TARDE | Pão com frango desfiado e suco de acerola                         | Quibe e suco de melancia   | Bolo de Aniversário com cobertura de chocolate                           | Crepioça a pizzaiolo (queijo/ molho de tomate e orégano) e suco de maracujá            | SALADA DE FRUTAS   |

ACOMPANHEM O DIA A DIA DA NOSSA MERENDA

| Turmas                      | Média nutricional semanal |                  |               |              |            |           |        |               |    |    |    |
|-----------------------------|---------------------------|------------------|---------------|--------------|------------|-----------|--------|---------------|----|----|----|
|                             | 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  |
| Fundamental 2 / EJA / Médio | 740                       | 120              | 25            | 18           | 10         | 230       | 60     | 360           | 5  | 97 | 3  |

