



Cardápio de Dezembro



EDUCAÇÃO INFANTIL = PRÉ ESCOLAS = PERÍODO INTEGRAL

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR 2022

Emeb Alice - Emeb Carmela - Emeb Dr Ruy - Emeb Educandário - Emeb Ossin - Emeb Helenice- Emeb Lázaro - Emeb Nastaro Paulo - Emeb Sarah - Emeb Zélia

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	Suco de laranja com beterraba e ovo mexido com aveia	Suco de melão com laranja e pão de leite com manteiga	Leite com achocolatado e pão de leite com manteiga	Vitamina de banana e pão de leite com requeijão	Suco de maçã com laranja e ovo mexido com aveia
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. Melancia	Arroz, feijão com peito de frango, espinafre e tomate. Salada de beterraba cozida. Banana
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	Bolo e leite com achocolatado
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	Leite com achocolatado e pão com requeijão	Suco de mamão e pão de leite com requeijão	Vitamina de banana e pão com manteiga	Suco de abacaxi com laranja e pão com manteiga	Suco de manga e pão com requeijão
ALMOÇO	Arroz, feijão, frango com cenoura e cheiro verde. Salada de pepino. 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	Arroz, feijão, carne suína com abobrinha e cheiro verde. Salada de pepino. Abacaxi
LANCHE TARDE	Escondidinho de mandioca com carne moída e suco de abacaxi	Crepioça de presunto e queijo e suco de maracujá	SALADA DE FRUTAS	Cuscuz de frango com legumes (vagem/cenoura e tomate) e suco de caju	CANJICA

Média nutricional semanal

Idade	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Fibras (g)	Vitaminas		Minerais (mg)			
						A (µg)	C (mg)	Ca	Fe	Mg	Zn
4 - 5 anos	985	160	30	25	15	290	60	570	8	91	3

ACOMPANHEM O DIA A DIA DA NOSSA MERENDA





Cardápio de Dezembro



EDUCAÇÃO INFANTIL = PRÉ ESCOLAS = PERÍODO INTEGRAL

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR 2022

Emeb Alice - Emeb Carmela - Emeb Dr Ruy - Emeb Educandário - Emeb Ossin - Emeb Helenice- Emeb Lázaro - Emeb Nastaro Paulo - Emeb Sarah - Emeb Zélia

4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	19/12/2021	20/12/2021	21/12/2021	22/12/2021	23/12/2021
LANCHE MANHÃ	Suco de maçã e ovo mexido com aveia	Suco de melância e pão de leite com manteiga	Suco de melão e pão com requeijão	Suco de abacaxi e ovo mexido	RECESSO ESCOLAR BOAS FÉRIAS
ALMOÇO	Arroz, feijão, peito de frango com batata e espinafre. Salada de chuchu. Laranja	Arroz, Polenta a bolonhesa. Salada de acelga. Maçã	Arroz, Feijão, cuscuz de frango com legumes. Salada de repolho. Manga	Risoto colorido com carne moída e legumes. Salada Mista de folhas. Laranja	
LANCHE TARDE	Pão com carne moída ao molho de tomate e suco de abacaxi	Leite com achocolatado e bolo	Quibe e Suco de limão com hortelã	SALADA DE FRUTAS	

Média nutricional semanal

Idade	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Fibras (g)	Vitaminas		Minerais (mg)			
						A (µg)	C (mg)	Ca	Fe	Mg	Zn
4 - 5 anos	985	160	30	25	15	290	60	570	8	91	3

ACOMPANHEM O DIA A DIA DA NOSSA MERENDA

