



# Cardápio de Março



EDUCAÇÃO INFANTIL = PRÉ ESCOLAS = PERÍODO INTEGRAL

## ALIMENTAÇÃO ESCOLAR 2023

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

1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	06/03/2023	07/03/2023	08/03/2023	09/03/2023	10/03/2023
LANCHE MANHÃ	Vitamina de abacate e pão integral com manteiga	Suco de Maracujá natural e bolo	FERIADO	Suco de mamão com limão e pão integral com patê de ricota	Suco de melão com hortelã e pão integral com requeijão
ALMOÇO	Arroz, feijão, escondidinho de mandioquinha recheado com frango desfiado. Salada de beterraba ralada. Laranja	Arroz, feijão, carne moída com batata e cheiro verde. Salada de vinagrete. Mexirica		Arroz, feijão preto, carne suína com abóbora e cheiro verde. Couve refogada. Mexirica	Arroz, Polenta em ponto de corte a bolonhesa. Salada de chuchu com cheiro verde. Abacaxi
LANCHE TARDE	Pão francês com patê de cenoura com ricota temperado com cheiro verde e suco de abacaxi	SALADA DE FRUTAS		Pavê de Banana com biscoito maisena e suco de acerola	Pão de Queijo e Leite com cacau 50%
2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	13/03/2023	14/03/2023	15/03/2023	16/03/2023	17/03/2023
LANCHE MANHÃ	Leite enriquecido com banana e cacau 50% e pão integral com manteiga	Suco de abacaxi/maça e couve e biscoito integral com requeijão	Composto vitaminado de morango e Bolo	Vitamina de mamão e pão integral com requeijão	Leite com cacau 50% e pão integral com manteiga
ALMOÇO	Arroz com espinafre, Polenta em ponto de corte mini almondegas ao sugo e escarola refogada. Salada de Pepino. Maçã	Arroz, Feijão, carne moída com mandioquinha e brócoles. Salada de acelga. Laranja	Arroz e LAZANHA a bolonhesa com berinjela picadinha, presunto e queijo. Salada de chuchu com cheiro verde. Mexirica	Feijão, arroz, peito de frango desfiado com mandioquinha. Salada de Tomate. Banana Prata	Macarrão com brócoles, carne moída e tomate. Salada de acelga colorida com cheiro verde. Laranja
LANCHE TARDE	Escopndidinho de mandioca e suco de acerola	SALADA DE FRUTAS	PIPOCA e suco de manga	Crepioca a pizzaiolo com queijo, tomate e orégano, suco de abacaxi	Quibe de abóbora recheado e Suco de limão com hortelã

### 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





# Cardápio de Março



EDUCAÇÃO INFANTIL = PRÉ ESCOLAS = PERÍODO INTEGRAL

## ALIMENTAÇÃO ESCOLAR 2023

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

3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	20/03/2023	21/03/2023	22/03/2023	23/03/2023	24/03/2023
LANCHE MANHÃ	Suco de Melão com limão e hortelã e biscoito integral com requeijão	Leite com banana e cacau 50% e pão integral com manteiga	Vitamina de mamão (com leite) e bolo	Leite enriquecido com banana e cacau 50% e pão integral com manteiga	Suco de Maracujá natural e pão integral com requeijão
ALMOÇO	Arroz, Feijão, omelete com espinafre e tomate. Salada batata com beterraba e cheiro verde. Laranja	Arroz, lentilha, carne suína com cenoura e cheiro verde. Salada de repolho. Mexirica	Macarrão parafuso com frango desfiado, cenoura ralada, tomate e cheiro verde Salada de alface. Maçã	Arroz, Polenta a bolonhesa* com molho de tomate natural e manjerição. Salada de brocoles. Mamão	Arroz, feijão, carne defogada com mandioca e cheiro verde. Salada de tomate. Mexirica
LANCHE TARDE	Pão francês com carne moída ao sugo. Suco de caju	Crepioca com peito de frango desfiado e cheiro verde. Suco de goiaba	Pão de queijo e Suco de manga	Torta de abobrinha com presunto ralado e suco de abacaxi	SALADA DE FRUTAS
4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	27/03/2023	28/03/2023	29/03/2023	30/03/2023	31/03/2023
LANCHE MANHÃ	Leite com cacau 50% e pão integral com patê de ricota e cenoura	Leite com café e pão integral com manteiga	Vitamina de banana e pão integral com requeijão	Composto vitaminado de chocolate branco e biscoito maisena com manteiga	Leite enriquecido com cacau 50% e pão integral com ricota temperada
ALMOÇO	Arroz, Feijão, peito de frango com abóbora e cheiro verde. Salada de Pepino. Mexirica	Arroz, Feijão, carne moída com batata e cenoura. Salada de Acelga. Laranja	Arroz, Feijão, frango com chuchu e abobrinha. Salada de alface Maçã	Macarrão parafuso com ricota, presunto ralado, brócoles e molho branco. Salada tomate. Mamão	Arroz, Feijão Preto, carne suína desfiada com cenoura e cheiro verde. Salada de couve-flor. Banana Prata
LANCHE TARDE	Bolo de fubá salgado com queijo e suco de goiaba	Crepioca a pizzaiolo (queijo/tomate e orégano) e suco de abacaxi	QUIBE e Suco de acerola	Cuscuz de frango com legumes (em ponto de corte). Suco de Melão com hortelã	BOLO DE ANIVERSÁRIO com cobertura de coco com abacaxi e Suco de limão

### Média nutricional semanal

Idade	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídeos (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

