



CARDÁPIO



MARÇO



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



ENSINO FUNDAMENTAL PARCIAL

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR 2022

2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	07/03/2022	08/03/2022	09/03/2022	10/03/2022	11/03/2022
LANCHE DA ENTRADA			Leite achocolatado e biscoito integral	Leite achocolatado e biscoito integral	Leite achocolatado e biscoito integral
ALMOÇO			Macarrão parafuso colorido com legumes e almondegas. Salada de alface. Maçã	Arroz, feijão, carne desfiada com batata e cheiro verde verde. Salada de rúcula Laranja	Arroz, Feijão, frango com mandioquinha e cheiro verde. Vinagrete. Goiaba
3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	14/03/2022	15/03/2022	16/03/2022	17/03/2022	18/03/2022
LANCHE DA ENTRADA	Maçã e Laranja	Leite achocolatado e biscoito integral	Leite achocolatado e biscoito integral	Leite achocolatado e biscoito integral	Banana e Maçã
ALMOÇO	Arroz, feijão, peito de frango com abóbora e cheiro verde. Salada de repolho. Laranja	Arroz, Feijão Preto, carne suína com couve flor. Salada de beterraba cozida com cheiro verde. Goiaba	Arroz, Polenta a bolonhesa. Salada de chuchu. Banana	Arroz, feijão, frango com brócolis. Salada de alface. Maçã	Macarrão parafuso com carne desfiada e espinafre. Salada de acelga. 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



MARÇO



Luciana F. S. Campos
Nutricionista RT
DAE - Triângulo
CRN3:8942



ENSINO FUNDAMENTAL PARCIAL

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR 2022

4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	21/03/2022	22/03/2022	23/03/2022	24/03/2022	25/03/2022
LANCHE DA ENTRADA	Suco de maracujá e biscoito maisena com requeijão	Vitamina de mamão com aveia	Banana nanica e biscoito maisena	Vitamina de abacate	Suco de abacaxi e biscoito maisena com requeijão
ALMOÇO	Arroz, Feijão, almondegas ao sugo com purê de batata. Salada de cenoura ralada. Goiaba	Arroz, feijão, frango com batata doce com molho branco e queijo muçarela. Salada de pepino. Maçã	Arroz, feijão, escondidinho de abóbora com carne moída coberto com queijo ralado. Salada de Alface americana. Laranja	Feijão, arroz, carne desfiada com abobrinha e cheiro verde. Salada de rúcula. Banana prata	Macarrão a bolonhesa com manjerição e queijo ralado. Salada de chuchu com cheiro verde. Maçã
5ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	28/03/2022	29/03/2022	30/03/2022	31/03/2022	01/04/2022
LANCHE DA ENTRADA	Suco de goiaba e biscoito integral com creme vegetal	Vitamina de abacate	Suco de manga e biscoito maisena com requeijão	Suco de caju e biscoito integral com creme vegetal	Vitamina de banana com aveia
ALMOÇO	Arroz, Polenta a bolonhesa com queijo ralado. Vinagrete. Maçã	Arroz, Feijão, cação com batata, cenoura, tomate e cheiro verde. Salada de acelga. Goiaba	Arroz, feijão preto, carne suína e farofa colorida. Salada de couve. Banana nanica	Macarrão ao molho rosê com frango desfiado e vagem. Salada de alface. Laranja	Arroz e Strogonoff de carne com cogumelo. Salada de batata 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

