



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



Cardápio de Novembro



ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR 2021

1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	01/11/2021	02/11/2021	03/11/2021	04/11/2021	05/11/2021
LANCHE ENTRADA			Suco polpa e biscoito	Suco polpa e biscoito	Suco polpa e biscoito
LANCHE MANHÃ			Suco de polpa e biscoito	Suco polpa e pão de leite com requeijão	Suco polpa e pão de leite com creme vegetal
ALMOÇO	FERIADO	FERIADO	Arroz, Feijão, polenta a pizzaiolo (tomate/queijo e orégano). Salada de ovos com cheiro verde. FRUTA	Arroz, Feijão, frango com legumes. Salada. FRUTA	Arroz, Strogonoff de carne e batata sauté. SUCO
LANCHE TARDE			Composto lácteo vitaminado e pão francês com queijo	Suco polpa e pão integral com creme vegetal	Suco polpa e bolo simples
2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	08/11/2021	09/11/2021	10/11/2021	11/11/2021	12/11/2021
LANCHE ENTRADA	Suco polpa e biscoito	Suco polpa e biscoito	Suco polpa e biscoito	Suco polpa e biscoito	Suco polpa e biscoito
LANCHE MANHÃ	Suco polpa e biscoito com requeijão	Suco polpa e pão de leite com requeijão	Composto lácteo vitaminado e pão de leite com queijo	Suco polpa e pão de leite com requeijão	Suco polpa e pão de leite com creme vegetal
ALMOÇO	Macarrão a bolonhesa. SUCO	Risoto de Frango. Farofa colorida. SUCO	Baião de três (arroz, feijão, carne) com queijo. SUCO	Arroz, Feijão, cuscuz de frango com legumes. Salada de Beterraba. BANANA	Macarrão colorido com mini almondegas. Salada de Acelga. MAÇÃ
LANCHE TARDE	Composto lácteo vitaminado e pão de leite com queijo	Suco polpa e pão francês com creme vegetal	Suco polpa e pão francês com requeijão	Suco polpa e pão francês com queijo	Composto lácteo e pão de leite com requeijão

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	1050	175	32	25	15	370	35	750	8	140	4