



Cardápio de Abril



Emeb.Aglassi - LM = 8:30h; 9:00h; 9:30h - AL= 11:15h; 11:40h; 12:20h - LT(int) = 14:20h; 14:40h - LT(parç) = 15:00h
Emeb. João Marcos - LM = 8:40h; 9:05h; 9:30h - AL = 11:00h - LT(int) = 14:30h - LT(parç) = 15:00h e 15:30h
Emeb. Milton - LM = 9:00h; 9:30h - AL= 11:20h; 11:50h - LT(int) = 14:30h; 14:40h - LT(parç) = 15:00h
Emeb. ZEZÉ GIOVANETTI - LM = 9:30h - AL = 12:00h - LT = 15:00h



ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR 2023

1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 03/04/2023	TERÇA-FEIRA 04/04/2023	QUARTA-FEIRA 05/04/2023	QUINTA-FEIRA 06/04/2023	SEXTA-FEIRA 07/04/2023
Lanche da Manhã INTEGRAL E PARCIAL	Café com leite e pão de leite com ovo mexido	Vitamina de abacate com banana nanica e bolo	Café com leite e pão francês com manteiga	Composto vitaminado de morango e biscoito maisena	FERIADO
ALMOÇO - TODOS	Arroz, feijão, almondegas de frango ao sugo com purê de batata. Salada de pepino. Maçã	Arroz, Feijão Preto, carne suína com abóbora e cheiro verde. Salada de acelga. Laranja	Arroz, Polenta a bolonhesa. Salada de chuchu. Banana Prata	Arroz, feijão, frango com abobrinha e cheiro verde. Salada de beterraba. Mexirica	
Lanche da tarde INTEGRAL e PARCIAL	Pão francês com carne moída e suco de abacaxi	Cuscuz de legumes (cenoura, pimentão, tomate, milho, ervilha e ovo cozido) em ponto de corte e suco de acerola	Vitamina de abacate com bolo	QUIBE recheado com ricota temperada com cheiro verde e suco de caju	
2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 10/04/2023	TERÇA-FEIRA 11/04/2023	QUARTA-FEIRA 12/04/2023	QUINTA-FEIRA 13/04/2023	SEXTA-FEIRA 14/04/2023
Lanche da Manhã INTEGRAL E PARCIAL	Café com leite e pão de leite com requeijão	Shake de banana com cacau 50% e biscoito maisena	Vitamina de mamão e bolo	Café com leite e biscoito integral com manteiga	Leite com cacau 50% e pão de leite com requeijão
ALMOÇO - TODOS	Arroz, feijão, omelete com cenoura, abobrinha e cheiro verde. Salada de repolho. Laranja	Arroz, feijão, carne moída com batata e cheiro verde. Salada de vinagrete. Maçã	Arroz, Feijão preto, carne suína com abóbora. Couve refogada. Banana nanica	Macarrão parafuso com frango desfiado e molho de tomate natural. Salada de alface. Mexirica	Arroz, Polenta a bolonhesa coberta com queijo. Salada de acelga. Laranja
Lanche da tarde INTEGRAL e PARCIAL	Cuscuz de Frango com legumes e suco de abacaxi	Pão francês com patê de ricota com cenoura e suco de caju	Pão francês com manteiga e café com leite	Pão Francês com queijo e suco de Goiba	PAVÊ DE BANANA com biscoito maisena e suco de maracujá

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





Cardápio de Abril



Emeb.Aglassi - LM = 8:30h; 9:00h; 9:30h - AL= 11:15h; 11:40h; 12:20h - LT(int) = 14:20h; 14:40h - LT(perc) = 15:00h **Emeb. João Marcos** - LM = 8:40h; 9:05h; 9:30h - AL = 11:00h - LT(int) = 14:30h - LT(perc) = 15:00h e 15:30h **Emeb. Milton** - LM = 9:00h; 9:30h - AL= 11:20h; 11:50h - LT(int) = 14:30h; 14:40h - LT(perc) = 15:00h **Emeb. ZEZÉ GIOVANETTI** = LM = 9:30h - AL = 12:00h - LT = 15:00h



ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR 2023

3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	17/04/2023	18/04/2023	19/04/2023	20/04/2023	21/04/2023
Lanche da Manhã INTEGRAL E PARCIAL	Shake de banana, aveia e cacau 50% e biscoito maisena	Leite com cacau 50% e pão de leite com requeijão	Café com leite e bolo	Leite com chocolate e pão de leite com patê de ricota	FERIADO
ALMOÇO - TODOS	Arroz, Polenta com mini almondegas ao sugo. Salada de repolho com cenoura. Mexirica	Arroz, feijão, carne cubos com batata e cheiro verde Salada de repolho. Maçã	Arroz, feijão, frango com chuchu e cenoura. Salada de alface. Laranja	Macarrão parafuso com presunto, ervilha, cheiro verde e molho branco. Salada rucula. Maçã	
Lanche da Tarde INTEGRAL e PARCIAL	Pão Francês com presunto e suco de acerola	CANJICA	Pão francês com ricota a pizzaiolo (tomate picado e óregano) suco de caju	QUIBE DE ABÓBORA recheado com ricota temperada com cheiro verde. e suco de abacaxi	
4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	24/04/2023	25/04/2023	26/04/2023	27/04/2023	28/04/2023
Lanche da Manhã INTEGRAL E PARCIAL	Shake de abacate com banana e biscoito maisena	Café com leite e pão francês com manteiga	Vitamina de banana e pão de leite com requeijão	Shake de banana com cacau 50% e biscoito integral	Composto de chocolate branco e pão de leite com requeijão
ALMOÇO - TODOS	Arroz, feijão, peito de frango com abóbora e cheiro verde. Salada de repolho. Laranja	Arroz, feijão, carne suína com mandioca e cheiro verde. Salada de acelga. Maçã	Arroz, Feijão, frango assado e mandioca sauté com cheiro verde. Salada de almeirão. Banana prata	Arroz, feijão, carne cubos batata e cenoura. Salada de alface. Mexirica	Macarrão parafuso com carne moída, tomate e espinafre. Salada mista (cenoura cozida, vagem e cheiro verde). Maçã
Lanche da Tarde INTEGRAL e PARCIAL	Pão com queijo e suco de maracujá	VITAMINA DE FRUTAS (mamão, maçã e laranja) PIPOCA	Cuscuz de Legumes com ovo cozido e suco de abacaxi	BOLO e suco de maracujá	SALADA DE FRUTAS e biscoito maisena

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

