



Cardápio de Novembro

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 2022

1ª 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 da manhã INTEGRAL E PARCIAL	Leite com achocolatado e pão com requeijão	Suco de maracujá e pão de leite com mortadela	Vitamina de banana e pão de leite com ovo mexido	Chá com leite e pão com requeijão	Leite com achocolatado e pão com queijo
ALMOÇO - TODOS	Arroz, Feijão, almondegas ao molho de cenoura e purê de batata. Salada de acelga. Maçã	Arroz, feijão preto, virado de cenoura com carne suína. Salada de pepino. Laranja	Arroz, Polenta com frango cremoso com vagem. Salada de alface. Melancia	Arroz, feijão, isca de carne com berinjela, tomate e pimentão. Salada de alface. Banana	Arroz, feijão, frango com abobrinha e cheiro verde. Salada de beterraba. Melancia
Lanche da tarde INTEGRAL	MELANCIA	MAÇÃ	SALADA DE FRUTA	MAÇÃ	BANANA
Lanche da tarde PARCIAL	Leite com achocolatado e pão com requeijão	Suco de maracujá e pão de leite com mortadela	Vitamina de banana e pão de leite com ovo mexido	Chá com leite e pão com requeijão	Leite com achocolatado e pão com queijo
2ª 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 da manhã INTEGRAL E PARCIAL	Suco de acerola e pão com ovo mexido	Leite com achocolatado e pão com requeijão	Vitamina de mamão e pão com queijo	Suco de abacaxi e pão com requeijão	Leite com achocolatado e bolo
ALMOÇO - TODOS	Arroz, feijão, carne moída com batata e cheiro verde. Salada de pepino. Maçã	Arroz, polenta a bolonhesa com ervilha. Salada de acelga. Laranja	Arroz, feijão preto com carne suína e abóbora. Salada de couve. Banana	Arroz, feijão, isca de carne com quiabo. Salada de batata. Laranja	Arroz, feijão, virado de escarola com carne suína. Salada de alface. Melancia
Lanche da tarde INTEGRAL	MAÇÃ	BANANA	MELANCIA	BANANA	SALADA DE FRUTA
Lanche da tarde PARCIAL	Suco de acerola e pão com ovo mexido	Leite com achocolatado e pão com requeijão	Vitamina de mamão e pão com queijo	Suco de abacaxi e pão com requeijão	Leite com achocolatado e bolo

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 Novembro

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



ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR 2022

3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	19/12/2022	20/12/2022	21/12/2022	22/12/2022	23/12/2022
Lanche da Manhã INTEGRAL E PARCIAL	Suco de abacaxi e pão de leite com queijo	Leite com achocolatado e pão de leite com requeijão	Suco de acerola e bolo	CONSELHO DE CLASSE	RECESSO ESCOLAR BOAS FÉRIAS!
ALMOÇO - TODOS	Arroz, Feijão, misto de mini almondegas com batatas sauté. Salada de chuchu. Laranja	Arroz, Polenta a bolonhesa. Salada de acelga. Maçã	Arroz, feijão, cuscuz de frango com legumes. Salada de repolho. Salada de frutas		
Lanche da Tarde INTEGRAL	MAÇÃ	MELANCIA	SALADA DE FRUTAS		
Lanche da Tarde PARCIAL	Suco de abacaxi e pão de leite com queijo	Leite com achocolatado e pão de leite com requeijão	Suco de acerola e bolo		

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

