



Cardápio de Fevereiro



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	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	02/02/2023				
Lanche da Manhã INTEGRAL E PARCIAL	QUE NESTE ANO O SABOR E O SABER ANDEM JUNTOS			Composto vitaminado de chocolate branco e pão integral com requeijão	Leite com cacau 50% e pão de leite com manteiga
ALMOÇO - TODOS				Arroz, Polenta com frango e ervilhas ao molho de tomate. Salada de Alface. Laranja	Arroz, macarrão a bolonhesa. Salada de alface. Goiaba
Lanche da tarde INTEGRAL e PARCIAL				Mingau de maisena sabor chocolate (50% cacau)	Salada de Frutas (laranja, banana, mamão e maçã)
2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
06/02/2023					
Lanche da Manhã INTEGRAL E PARCIAL	Leite com café e pão de leite com manteiga	Chá mate com leite (batido no liquidificador) e bolo	Leite com café e pão integral com manteiga	Leite com cacau 50% e pão de leite com requeijão	Leite com café e pão francês com manteiga
ALMOÇO - TODOS	Arroz, feijão, escondidinho de batata recheado com carne moída (pré). Salada de chuchu com cheiro verde. Laranja	Arroz, feijão preto com paio e calabresa. Salada de Vinagrete com repolho. Goiaba	Macarrão parafuso com almondegas ao sugo. Salada de alface. Maçã	Arroz, lentilha, carne suína com abóbora e cheiro verde. Couve refogada. Banana prata	Arroz, Polenta em ponto de corte com presunto e queijo ralados ao sugo. Salada de alface. Mexirica
Lanche da tarde INTEGRAL e PARCIAL	Biscoito maisena e Suco de Acerola	SALADA DE FRUTAS (laranja, banana, maçã e melão)	Cuscuz de Frango em ponto de corte e suco de maracujá	SALADA DE FRUTAS AMARELAS (laranja, mamão, manga e abacaxi)	Bolo e suco de abacaxi

Média nutricional semanal

Turmas	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidos (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 Fevereiro



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

3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	13/02/2023	14/02/2023	15/02/2023	16/02/2023	17/02/2023
Lanche da Manhã INTEGRAL E PARCIAL	Leite com café e pão de leite com manteiga	Leite com cacau 50% e bolo	Leite com café e pão francês com manteiga	Chá mate com leite e pão integral com requeijão	Leite com café e pão de leite com manteiga
ALMOÇO - TODOS	Arroz, Feijão, peito de frango com abóbora e cheiro verde. Salada de Pepino. Maçã	Arroz, Feijão, carne com batata e cheiro verde. Salada de Acelga. Laranja	Arroz, Polenta a pizzaiolo* (molho de tomate/queijo e orégano) Ponto de corte. Salada de alface. Maçã	Arroz, Feijão, carne suína com cenoura e cheiro verde. Salada de rucula Goiaba	Macarrão parafuso com almondegas ao sugo. Salada de cenoura com vagem. Maçã
Lanche da Tarde INTEGRAL e PARCIAL	Shake de banana com cacau 50% e Biscoito maisena	Pão de leite com requeijão e suco de goiaba	SALADA DE FRUTAS (goiaba, banana, maçã e laranja)	Mingau de chocolate (cacau 50%)	Curau de milho
4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	20/02/2023	21/02/2023	22/02/2023	23/02/2023	24/02/2023
Lanche da Manhã INTEGRAL E PARCIAL	CARNAVAL			Composto vitaminado de chocolate branco e pão de leite com requeijão	Leite com cacau 50% e pão francês com manteiga
ALMOÇO - TODOS				Macarrão espaguete a bolonhesa com queijo ralado. Salada de repolho. Laranja	Arroz e Fricassê (purê/ frango desfiado/milho e molho branco) Salada de chuchu com cheiro verde. Maçã
Lanche da Tarde INTEGRAL e PARCIAL				Pão frances com carne moída ao molho de tomate. Suco de caju. Maçã	Composto vitaminado de chocolate branco 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





Cardápio de Fevereiro



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



ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR 2023

5ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	27/02/2023	28/02/2023	01/03/2023	02/03/2023	03/03/2023
Lanche da Manhã INTEGRAL E PARCIAL	Leite com cacau 50% e biscoito de maisena	Leite com café e pão de leite com manteiga	Cha mate e pão integral com requeijão	Leite com café e pão de leite com manteiga	Leite com cacau 50% e pão francês com requeijão
ALMOÇO - TODOS	Arroz, Feijão, omelete com queijo e tomate. Salada batata com cenoura. Laranja	Arroz, lentilha com calabresa e paio e Virado de repolho com cheiro verde. Salada de pepino. Maçã	Arroz, Polenta a bolonhesa com ervilha. Salada de alface. Mexirica	Macarrão parafuso com mini almondegas ao sugo. Salada de Rucula. Goiaba	Arroz, feijão, carne suína com mandioca e cheiro verde. Salada de mista (alface e rucula) Laranja
Lanche da Tarde INTEGRAL e PARCIAL	Pão de leite com queijo e suco de goiaba	Bolo e suco de caju	Shake de banana com morango* (composto) e biscoito maisena	Arroz doce com canela	SALADA DE FRUTAS (mamão, manga, melão e 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 1	1050	175	32	25	15	370	35	750	8	140	4

