



# CARDÁPIO



# MARÇO



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



## ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL

## 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 manhã INTEGRAL E PARCIAL			Biscoito com requeijão e leite com achocolatado	Pão Francês com requeijão e suco de goiaba	Pão de leite com patê de ricota com cenoura e suco de abacaxi
ALMOÇO			Macarrão parafuso colorido com legumes e almondegas. Salada de alface. Maçã	Arroz, feijão, carne desfiada com batata e cheiro verde. Salada de rúcula Laranja	Arroz, Feijão, frango com mandioquinha e cheiro verde. Vinagrete. Goiaba
Lanche da tarde INTEGRAL			Vitamina de Banana	Chá e biscoito com creme vegetal	Vitamina de banana
Lanche da tarde PARCIAL			Pão de leite com queijo e leite com achocolatado	Pão Francês com requeijão e suco de goiaba	Pão de leite com patê de ricota com cenoura e suco de abacaxi
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 manhã INTEGRAL E PARCIAL	Pão de leite com creme vegetal e leite com achocolatado	Pão integral com patê requeijão e suco de maracujá	Pão de leite com patê de ricota e abacate com cenoura ralada e suco de abacaxi	Bolo e leite com achocolatado	Pão Francês com carne moída suco de caju
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 com cheiro verde. Banana	Arroz, feijão, frango com brócolis. Salada de alface. Maçã	Macarrão parafuso com carne desfiada e espinafre. Salada de acelga. Laranja
Lanche da tarde INTEGRAL	Vitamina de Frutas (laranja/maçã e goiaba)	Leite com achocolatado e biscoito com creme vegetal	Vitamina de Banana	Vitamina de frutas (mamão/laranja e maçã)	Vitamina de abacate
Lanche da tarde PARCIAL	Pão de leite com creme vegetal e leite com achocolatado	Pão integral com patê requeijão e suco de maracujá	Pão de leite com patê de ricota e abacate com cenoura ralada e suco de abacaxi	Bolo e leite com achocolatado	Pão Francês com carne moída suco de caju

### 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



### 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	530	80	17	12	9	230	60	360	5	95	2



# CARDÁPIO MARÇO



## ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL

## ALIMENTAÇÃO ESCOLAR 2022

3ª 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 manhã INTEGRAL E PARCIAL	Pão de leite com presunto e Leite com maçã	Pão de leite com carne moída e suco de caju	Pão integral com requeijão e suco de goiaba	Pão de leite com patê (ricota/frango) e suco abacaxi	Pão integral com queijo e leite com achocolatado
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
Lanche da tarde INTEGRAL	Suco de maracujá e biscoito maisena com requeijão	Vitamina de mamão com aveia	Banana nanica e biscoito maisena	Vitamina de abacate	Salada de fruta (maçã, banana, laranja e mamão)
Lanche da tarde PARCIAL	Pão de leite com presunto e Leite com maçã	Pão de leite com carne moída e suco de caju	Pão integral com requeijão e suco de goiaba	Pão de leite com patê (ricota/frango) e suco abacaxi	Pão integral com queijo e leite com achocolatado
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 manhã INTEGRAL E PARCIAL	Pão de leite com requeijão e Leite com achocolatado	Pão integral com queijo com suco de acerola	Bolo e Suco de maracujá	Pão francês com carne moída e suco de caju	Pão de leite com patê (ricota/cenoura) e suco de maracujá
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
Lanche da tarde INTEGRAL	Suco de goiaba e biscoito integral com creme vegetal	Vitamina de abacate	Vitamina de mamão com aveia	Banana prata e biscoito integral com requeijão	Manga
Lanche da tarde PARCIAL	Pão de leite com requeijão e Leite com achocolatado	Pão integral com queijo com suco de acerola	Bolo e Suco de maracujá	Pão francês com carne moída e suco de caju	Pão de leite com patê (ricota/cenoura) 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



### 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	530	80	17	12	9	230	60	360	5	95	2