



Cardápio de Julho



AGLASSI MILTON
JOÃO MARCOS
ZEZÉ GIOVANETTI



ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR 2022

5ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	25/07/2022	26/07/2022	27/07/2022	28/07/2022	29/07/2022
Lanche da manhã INTEGRAL E PARCIAL	Chocolate quente e pão com manteiga	Cha mate com leite e pão com requeijão	Leite com banana e pão com queijo	Vitamina de mamão e bolo	Achocolatado e pão com requeijão
ALMOÇO	Arroz, feijão, almogegas assadas e creme de cenoura. Salada de Repolho. Laranja	Arroz, feijão, pernil com mandioca e cheiro verde. Salada de pepino. Maçã	Macarrão parafuso a bolonhesa. Salada mista (cenoura cozida e abobrinha com cheiro verde. Laranja	Arroz, feijão, pernil com batata doce e cheiro verde. Salada de Alface. Banana	Arroz, feijão, isca de carne com abóbora e cheiro verde. Salada de acelga. Maçã
Lanche da tarde INTEGRAL	MAÇÃ	SALADA DE FRUTA	ARROZ DOCE	MAÇÃ	BANANA
Lanche da tarde PARCIAL	Chocolate quente e pão com manteiga	Cha mate com leite e pão com requeijão	Leite com banana e pão com queijo	Vitamina de mamão e bolo	Achocolatado e pão 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 Agosto



AGLASSI
MILTON
JOÃO MARCOS
ZEZÉ GIOVANETTI



ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR 2022

1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	01/08/2022	02/08/2022	03/08/2022	04/08/2022	05/08/2022
Lanche da manhã INTEGRAL E PARCIAL	Achocolatado e pão com queijo	Suco de maracujá e pão com carne moída	Vitamina de banana e pão com mortadela	Suco de melancia e pão com patê de ovo com cenoura	Achocolatado e bolo
ALMOÇO	Macarrão parafuso com frango, molho branco e queijo ralado. Salada de beterraba ralada. Maçã	Arroz, feijão preto com carne suína e virado de couve. Salada de vinagrete. Laranja	Arroz, polenta ao sugo com manjericaõ recheada com queijo. Salada de ovo cozido com ervilha e cheiro verde. Maçã	Arroz, Feijão, cuscuz de frango com legumes* Salada de acelga. Melancia	Arroz, Feijão, carne moída com batata e cenoura. Salada de alface. Banana
Lanche da tarde INTEGRAL	MELANCIA	BANANA	Chá Mate com leite e biscoito maisena	BANANA	SALADA DE FRUTA
Lanche da tarde PARCIAL	Achocolatado e pão com queijo	Suco de maracujá e pão com carne moída	Vitamina de banana e pão com mortadela	Suco de melancia e pão com patê de ovo com cenoura	Achocolatado e bolo
2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	08/08/2022	09/08/2022	10/08/2022	11/08/2022	12/08/2022
Lanche da manhã INTEGRAL E PARCIAL	Achocolatado e pão com requeijão	Suco de melancia e pão com queijo	Achocolatado com bolo	Vitamina de banana e pão com requeijão	Composto de chocolate branco e pão com queijo
ALMOÇO	Arroz, feijão, omelete colorido de forno. Salada de repolho. Melância	Arroz, feijão, frango com quiabo, batata e cheiro verde. Salada de acelga. Maçã	Arroz, feijão carne moída com abobrinha e cenoura. Salada de alface. Banana	Arroz, feijão, carne suína com batata doce e cheiro verde. Salada de berinjela*. Laranja	Macarrão com frango desfiado e brócolis e tomate.. Salada de alface. Maçã
Lanche da tarde INTEGRAL	Mate com leite e biscoito integral	LARANJA	SALADA DE FRUTA	MAÇÃ	BANANA
Lanche da tarde PARCIAL	Achocolatado e pão com requeijão	Suco de melancia e pão com queijo	Achocolatado com bolo	Vitamina de banana e pão com requeijão	Composto de chocolate branco e pão com queijo

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 Agosto



AGLASSI MILTON
JOÃO MARCOS
ZEZÉ GIOVANETTI



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

ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR 2022

3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	15/08/2022	16/08/2022	17/08/2022	18/08/2022	19/08/2022
Lanche da manhã INTEGRAL E PARCIAL	Suco de goiaba e pão com queijo	Achocolatado e bolo	Suco de acerola e pão com presunto	Vitamina de banana e pão com requeijão	Achocolatado e pão com manteiga
ALMOÇO	Arroz, Feijão, carne moída com abobrinha e cheiro verde. Salada de acelga. Maçã	Arroz, lentilha, carne suína com mandioca e cheiro verde. Salada de pepino. Laranja	Macarrão parafuso com abobrinha, tomate e mini-almondegas Salada de alface. Melancia	Arroz, Polenta com frango ao molho de tomate nat. com cenoura. Salada de pepino. Maçã	Arroz, feijão, carne de panela com cará, cenoura e cheiro verde. Salada de Vinagrete. Laranja
Lanche da tarde INTEGRAL	MAÇÃ	SALADA DE FRUTAS	Chá mate com leite e biscoito maisena	CANJICA	BANANA
Lanche da tarde PARCIAL	Suco de goiaba e pão com queijo	Achocolatado e bolo	Suco de acerola e pão com presunto	Vitamina de banana e pão com requeijão	Achocolatado e pão com manteiga
4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	22/08/2022	23/08/2022	24/08/2022	25/08/2022	26/08/2022
Lanche da manhã INTEGRAL E PARCIAL	Achocolatado e pão com manteiga	Suco de manga e pão com queijo	Achocolatado e bolo	Suco de maracujá e pão com ovo mexido	Achocolatado e pão com manteiga
ALMOÇO	Arroz, feijão, carne moída com chuchu, cenoura e cheiro verde. Salada de pepino. Laranja	Arroz, feijão preto, carne suína com abóbora e cheiro verde. Salada de repolho. Melancia	Arroz, feijão, frango com quiabo cremoso* e cheiro verde. Salada de acelga. Maçã	Macarrão parafuso com almondega, vagem e cheiro verde. Salada de alface. Laranja	Arroz, lentilha com calabresa e paio. Farofa colorida. Salada de couve. Banana
Lanche da tarde INTEGRAL	MAÇÃ	Mate com leite e biscoito integral	BANANA	VITAMINA DE ABACATE	MAÇÃ
Lanche da tarde PARCIAL	Achocolatado e pão com manteiga	Suco de manga e pão com queijo	Achocolatado e bolo	Suco de maracujá e pão com ovo mexido	Achocolatado e pão com manteiga

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 Agosto



AGLASSI MILTON
JOÃO MARCOS
ZEZÉ GIOVANETTI



ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR 2022

5ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	29/08/2022	30/08/2022	31/08/2022	01/09/2022	02/09/2022
Lanche da manhã INTEGRAL E PARCIAL	Suco de Melancia e pão com requeijão	Achocolatado e pão com manteiga	Suco de Abacaxi e pão co ovo mexido	Vitamina de mamão e bolo	Composto vitaminado de morango e banana
ALMOÇO	Arroz, feijão, carne moída com batata e cheiro verde. Salada de vinagrete. Maçã	Arroz, Feijão Preto, carne suína com abóbora e cheiro verde. Salada de acelga. Laranja	Arroz, Polenta ao sugo recheada com presunto e queijo. Salada de chuchu com cheiro verde. Maçã	Arroz, feijão, frango com mix de batata e molho branco. Salada de beterraba ralada. Melancia	Macarrão parafuso a primavera (carne moída, abobrinha, cenoura, ervilha e cheiro verde) Salada de alface. Abacaxi
Lanche da tarde INTEGRAL	SALADA DE FRUTAS	MAÇÃ	SHAKE DE BANANA	MAÇÃ	ARROZ DOCE
Lanche da tarde PARCIAL	Suco de Melancia e pão com requeijão	Achocolatado e pão com manteiga	Suco de Abacaxi e pão co ovo mexido	Vitamina de mamão e bolo	Composto vitaminado de morango e banana

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

