



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 |
|------------------------------------|--|---|---|--|---|
| | 31/10/2022 | 01/11/2022 | 02/11/2022 | 03/11/2022 | 04/11/2022 |
| Lanche da manhã INTEGRAL E PARCIAL | Leite com achocolatado e pão com requeijão | Suco de maracujá e pão de leite com mortadela | FERIADO | Vitamina de banana e pão de leite com queijo | Chá com leite e pão com requeijão |
| 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. Laranja | Arroz, feijão, isca de carne com berinjela, tomate e pimentão. Salada de alface. Melância |
| Lanche da tarde INTEGRAL | MELANCIA | MAÇÃ | | MELANCIA | MAÇÃ |
| 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 queijo | Chá com leite e pão com requeijão |
| 2ª SEMANA | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA |
| | 07/11/2022 | 08/11/2022 | 09/11/2022 | 10/11/2022 | 11/11/2022 |
| Lanche da manhã INTEGRAL E PARCIAL | Suco de acerola e pão com manteiga | Leite com achocolatado e requeijão | Vitamina de mamão e pão com queijo | Leite com achocolatado e pão com requeijão | Suco de abacaxi e bolo |
| ALMOÇO - TODOS | Arroz, feijão, carne moída com abobrinha e cheiro verde. Salada de beterraba. Melancia | Arroz, feijão, frango com cenoura e batata. Salada de pepino. Maçã | Arroz, polenta a bolonhesa com ervilha. Salada de alface. Laranja | Arroz, feijão preto com carne suína e abóbora. Salada de couve. Banana | Arroz, feijão, isca de carne com quiabo. Salada de batata. Laranja |
| Lanche da tarde INTEGRAL | MAÇÃ | BANANA | MELANCIA | MAÇÃ | SALADA DE FRUTA |
| Lanche da tarde PARCIAL | Suco de acerola e pão com manteiga | Leite com achocolatado e requeijão | Vitamina de mamão e pão com queijo | Leite com achocolatado e pão com requeijão | Suco de abacaxi 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(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

| 3ª SEMANA | SEGUNDA-FEIRA 14/11/2022 | TERÇA-FEIRA 15/11/2022 | QUARTA-FEIRA 16/11/2022 | QUINTA-FEIRA 17/11/2022 | SEXTA-FEIRA 18/11/2022 |
|------------------------------------|--|--|--|--|--|
| Lanche da Manhã INTEGRAL E PARCIAL | FERIADO | | Suco de manga e bolo | Achocolatado e pão de leite com requeijão | Suco de acerola e pão de leite com queijo |
| ALMOÇO - TODOS | | | Arroz, Feijão, frango com mandioquinha e cheiro verde. Salada de repolho. Maçã | Arroz, feijão, carne moída com batata e cheiro verde. Salada de cenoura ralada. Banana prata | Arroz, feijão, cuscuz de frango com legumes. Salada de alface. Laranja |
| Lanche da Tarde INTEGRAL | | | Vitamina de banana | MAÇÃ | MANGA |
| Lanche da Tarde PARCIAL | | | Suco de manga e bolo | Achocolatado e pão de leite com requeijão | Suco de acerola e pão de leite com queijo |
| 4ª SEMANA | SEGUNDA-FEIRA 21/11/2022 | TERÇA-FEIRA 22/11/2022 | QUARTA-FEIRA 23/11/2022 | QUINTA-FEIRA 24/11/2022 | SEXTA-FEIRA 25/11/2022 |
| Lanche da manhã INTEGRAL E PARCIAL | Leite com achocolatado e pão com manteiga | Suco de manga e pão de leite com requeijão | Vitamina de banana e pão com queijo | Suco de goiaba e pão de leite com requeijão | Achocolatado e pão de leite com mortadela |
| ALMOÇO - TODOS | Arroz, feijão, carne moída com abobrinha e cheiro verde. Salada de beterraba. Melancia | Arroz, feijão, carne com mandioca e cheiro verde. Salada de repolho. Laranja | Arroz com Polenta a bolonhesa. Salada de alface. Melancia | Arroz, Feijão, isca de carne com batata Salada de chuchu. Banana | Arroz, Polenta, frango cremoso com ervilha. Salada de alface. Laranja |
| Lanche da tarde INTEGRAL | MANGA | MELÂNCIA | MAÇÃ | Vitamina de mamão | MAÇÃ |
| Lanche da tarde PARCIAL | Leite com achocolatado e pão com manteiga | Suco de manga e pão de leite com requeijão | Vitamina de banana e pão com queijo | Suco de goiaba e pão de leite com requeijão | Achocolatado e pão de leite com mortadela |

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

| 5ª SEMANA | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
|------------------------------------|---|--|--|---|---|
| | 28/11/2022 | 29/11/2022 | 30/11/2022 | 01/12/2022 | 02/12/2022 |
| Lanche da Manhã INTEGRAL E PARCIAL | Suco de abacaxi e pão de leite com requeijão | Achocolatado e pão de leite com manteiga | Suco de manga e pão de leite com queijo | Achocolatado e bolo | Suco de acerola e pão de leite com manteiga |
| ALMOÇO - TODOS | Arroz, feijão, omelete colorido. Salada de chuchu. Melancia | Arroz, Polenta, frango desfiado com vagem. Salada de acelga. Laranja | Arroz, lentilha, carne suína com abóbora. Salada de alface. Banana prata | Arroz, feijão, frango com abobrinha e espinafre. Salada de beterraba. Laranja | Arroz, feijão, carne com mandioca. Salada de alface. Maçã |
| Lanche da Tarde INTEGRAL | MAÇÃ | SHAKE DE BANANA COM CHOCOLATE | MELANCIA | MANGA | Vitamina de mamão |
| Lanche da Tarde PARCIAL | Suco de abacaxi e pão de leite com requeijão | Achocolatado e pão de leite com manteiga | Suco de manga e pão de leite com queijo | Achocolatado e bolo | Suco de acerola e pão de leite com manteiga |

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 |

