



# Cardápio de Setembro



**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

2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	05/09/2022	06/09/2022	07/09/2022	08/09/2022	09/09/2022
Lanche da manhã INTEGRAL E PARCIAL	Leite com achocolatado e biscoito com manteiga	Suco de maracujá e pão de leite com ovo mexido	<b>FERIADO</b>	Suco de mamão e pão de leite com requeijão	Suco de abacaxi e pão de leite com queijo
ALMOÇO	Arroz, feijão, frango cremoso com cenoura e cheiro verde. Salada de beterraba ralada. Maçã	Arroz, feijão preto com carne suína e virado de couve. Salada de pepino. Laranja		Arroz, Feijão, frango com abobrinha e cheiro verde. Salada de acelga. Mexirica	Arroz, Feijão, isca de carne com batata e cenoura. Salada de alface. Maçã
Lanche da tarde INTEGRAL	Arroz doce com canela	Salada de Fruta		Suco de goiaba e bolo	Shake de chocolate com banana
Lanche da tarde PARCIAL	Leite com achocolatado e biscoito com manteiga	Suco de maracujá e pão de leite com ovo mexido		Suco de mamão e pão de leite com requeijão	Suco de abacaxi e pão de leite com queijo
3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA
	12/09/2022	13/09/2022	14/09/2022	15/09/2022	16/09/2022
Lanche da manhã INTEGRAL E PARCIAL	Leite com banana e pão de leite com requeijão	Suco de acerola e pão de leite com carne moida	Leite com achocolatado e pão de leite com manteiga	Vitamina de banana nanica e bolo	Suco de goiaba e pão de leite com queijo
ALMOÇO	Arroz, feijão, omelete colorido de forno. Salada de Repolho. Mexirica	Arroz, feijão, frango com berinjela e pimentão.. Salada de cenoura ralada. Maçã	Arroz, feijão isca de carne com abobrinha e cenoura. Salada de alface. Mexirica	Arroz, feijão, carne suína com acelga e cheiro verde. Salada de beterraba. Maçã	Arroz, Polenta com frango cremoso desfiado com vagem e cenoura. Salada de alface. Laranja
Lanche da tarde INTEGRAL	Salada de Fruta	Suco de maracujá e biscoito doce	Salada de fruta	Suco de abacaxi e biscoito salgado	Suco de cajú e bolo
Lanche da tarde PARCIAL	Leite com banana e pão de leite com requeijão	Suco de acerola e pão de leite com carne moida	Leite com achocolatado e pão de leite com manteiga	Vitamina de banana nanica e bolo	Suco de goiaba e pão de leite 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 Setembro



**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 2022

4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 19/09/2022	TERÇA-FEIRA 20/09/2022	QUARTA-FEIRA 21/09/2022	QUINTA-FEIRA 22/09/2022	SEXTA-FEIRA 23/09/2022
Lanche da Manhã INTEGRAL E PARCIAL	Suco de abacaxi e pão de leite com frango desfiado	Achocolatado e pão com queijo	Vitamina de mamão e pão de leite com requeijão	Suco de caju e pão com carne moída	Achocolatado e bolo
ALMOÇO	Arroz, Feijão, almondegas assadas e purê de batata. Salada de acelga. Maçã	Arroz, feijão preto com carne suína e virado de couve. Salada de pepino. Laranja	Arroz, Lentilha com paio e torta paulista (carne moída e purê de batata). Salada de alface. Banana	Arroz, Feijão, Polenta recheada com frango desfiado e muçarela. Salada de chuchu com cheiro verde. Mexirica	Arroz, feijão, carne de panela com mandioca e cheiro verde. Salada de alface. Laranja
Lanche da Tarde INTEGRAL	Achocolatado e bolo	Suco de acerola e biscoito doce	Salada de fruta	Achocolatado e biscoito doce	Canjica com canela
Lanche da Tarde PARCIAL	Suco de abacaxi e pão de leite com frango desfiado	Achocolatado e pão com queijo	Vitamina de mamão e pão de leite com requeijão	Suco de caju e pão com carne moída	Achocolatado e bolo
5ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 26/09/2022	TERÇA-FEIRA 27/09/2022	QUARTA-FEIRA 28/09/2022	QUINTA-FEIRA 29/09/2022	SEXTA-FEIRA 30/09/2022
Lanche da manhã INTEGRAL E PARCIAL	Achocolatado e pão com requeijão	Suco de goiaba e pão de leite com queijo	Achocolatado e pão com requeijão	Suco de acerola e pão com carne moída	<b>PLANEJAMENTO</b>
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. Mexirica	Arroz, feijão, isca cremosa com cenoura, chuchu e cheiro verde. Salada de alface. Banana nanica	Arroz, feijão, frango com batata doce, molho branco e cheiro verde. Salada de rucula	
Lanche da tarde INTEGRAL	Salada de fruta	Suco de manga e biscoito doce	Mexirica e bolo	Suco de caju e biscoito doce	
Lanche da tarde PARCIAL	Achocolatado e pão com requeijão	Suco de goiaba e pão de leite com queijo	Achocolatado e pão com requeijão	Suco de acerola e pão com carne moída	

### 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

