



Cardápio de Outubro



Casa de Maria: LM= 7:15h;
AL= 11:15h; LT =15:00h
Educandário Rosa Mística:
LM= 7:20h; AL= 11:00h; LT =
13:00h



PROJETOS

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR 2022

1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	03/10/2022	04/10/2022	05/10/2022	06/10/2022	07/10/2022
LANCHE MANHÃ e TARDE	Leite com achocolatado e pão com requeijão	Suco de maracujá e pão de leite com manteiga	Cha mate com limão e bolo	Vitamina de banana e pão de leite com manteiga	Chá mate com leite e pão com requeijão
ALMOÇO	Arroz, feijão, almondegas e virado de acelga. Salada de beterraba cozida. Maçã	Arroz, feijão, frango com cenoura e chuchu. Salada de pepino. Laranja	Arroz, feijão, polenta, carne de panela com espinafre. Salada de alface. Maçã	Arroz, feijão preto, carne suína com couve. Salada de chuchu. Banana	Arroz, feijão, isca de carne com batata e cenoura. Salada de alface. Maçã
2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	10/10/2022	11/10/2022	12/10/2022	13/10/2022	14/10/2022
LANCHE MANHÃ e TARDE	Suco de manga e pão com requeijão	Suco de acerola e bolo	FERIADO	Suco de abacaxi e bolo	Suco de goiaba e pão com manteiga
ALMOÇO	Arroz, feijão, carne moída com batata e cheiro verde. Salada de Repolho. Laranja	Arroz, feijão, omelete colorido com cenoura, e espinafre. Salada de pepino. Maçã		Arroz, estrogonofe de frango, batata sauté. Salada de beterraba ralada. Laranja	Arroz, polenta a pizzaiolo (presunto/queijo/molho de tomate e orégano). Salada de Alface. Maçã

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 / Médio	740	120	25	18	10	230	60	360	5	97	3

ACOMPANHEM O DIA A DIA DA NOSSA MERENDA





Cardápio de Outubro



Casa de Maria: LM= 7:15h;
AL= 11:15h; LT =15:00h
Educandário Rosa Mística:
LM= 7:20h; AL= 11:00h; LT =
13:00h



PROJETOS

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR 2022

4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	17/10/2022	18/10/2022	19/10/2022	20/10/2022	21/10/2022
LANCHE MANHÃ e TARDE	Suco de abacaxi e pão de leite com manteiga	Achocolatado e pão de leite com requeijão	Suco de manga e bolo	Achocolatado e pão de leite com requeijão	Suco de acerola e pão de leite com manteiga
ALMOÇO	Arroz, Feijão, omelete com abobrinha e cheiro verde. Salada de acelga. Maçã	Arroz, feijão preto, virado de couve com carne suína. Salada de pepino. Laranja	Arroz, lentilha, carne com mandioca e cheiro verde. Salada de Alface. Banana	Arroz, Polenta com mini-almondegas ao sugo. Salada de cenoura com vagem. Laranja	Risoto cremoso de frango com cenoura, ervilha, tomate, ovos e cheiro verde. Salada de alface. Maçã
5ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	24/10/2022	25/10/2022	26/10/2022	27/10/2022	28/10/2022
LANCHE MANHÃ e TARDE	Chá mate com leite e bolo	Suco de manga e pão de leite com requeijão	Achocolatado e pão de leite com manteiga	Suco de goiaba e pão de leite com requeijão	Achocolatado e pão de leite com manteiga
ALMOÇO	Arroz, feijão, carne moída com chuchu e espinafre Salada de pepino. Laranja	Arroz, feijão, frango com quiabo. Salada de batata com cheiro verde. Maçã	Arroz, Feijão, carne desfiada com cenoura e cheiro verde. Salada de alface. Banana prata	Arroz, feijão preto, carne suína com abóbora e cheiro verde. Salada de rucula. Maçã	Arroz, feijão, polenta com carne moída e queijo. Salada de alface. 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 / Médio	740	120	25	18	10	230	60	360	5	97	3

ACOMPANHEM O DIA A DIA DA NOSSA MERENDA

