



# Cardápio de Setembro



Casa de Maria: LM= 7:15h;  
AL= 11:15h; LT =15:00h



## PROJETOS

## 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
<b>LANCHE MANHÃ e TARDE</b>	Leite com achocolatado e biscoito com requeijão	Suco de maracujá e pão de leite com manteiga	<b>FERIADO</b>	Vitamina de banana e pão de leite com manteiga	Leite com achocolatado e biscoito com requeijão
<b>ALMOÇO</b>	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
3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	12/09/2022	13/09/2022	14/09/2022	15/09/2022	16/09/2022
<b>LANCHE MANHÃ e TARDE</b>	Leite com achocolatado e biscoito com manteiga	Suco de maracujá e bolo	Leite com achocolatado e Pó de leite com requeijão	Suco de abacaxi e bolo	Composto lácteo vitaminado e pão de leite com manteiga
<b>ALMOÇO</b>	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

### 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





# Cardápio de Setembro



Casa de Maria: LM= 7:15h;  
AL= 11:15h; LT =15:00h



## PROJETOS

## ALIMENTAÇÃO ESCOLAR 2022

4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	19/09/2022	20/09/2022	21/09/2022	22/09/2022	23/09/2022
LANCHE MANHÃ e TARDE	Suco de abacaxi e pão de leite com queijo	Achocolatado e pão de leite com manteiga	Suco de manga e pão de leite com requeijão	Leite com mamão e bolo	Suco de maracujá e pão de leite com requeijão
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 nanica	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
5ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	26/09/2022	27/09/2022	28/09/2022	29/09/2022	30/09/2022
LANCHE MANHÃ e TARDE	Composto lácteo vitaminado e biscoito	Suco de manga e pão de leite com requeijão	Leite com banana e bolo	Suco de goiaba e pão de leite com requeijão	<b>PLANEJAMENTO DAS ESCOLAS</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. Melxirica	Arroz, feijão, isca cremosa com cenoura, chuchu e cheiro verde. Salada de alface. Maçã	Arroz, feijão, frango com batata doce, molho branco e cheiro verde. Salada de rucula. Mexirica	

### 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

