



# Cardápio de Dezembro



CIREPEM - Centro Integrado de Recursos Especiais Pedagógicos Municipal

EDUCAÇÃO ESPECIAL - PERÍODO INTEGRAL - PARCIAL

## ALIMENTAÇÃO ESCOLAR 2022

LANCHE DA MANHÃ: 7:50 às 8:15h e 8:40 às 9:00



ALMOÇO das 10:30 às 11:15



LANCHE DA TARDE: 14:10 às 14:30 e 15:00 as 15:20

2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	05/12/2022	06/12/2022	07/12/2022	08/12/2022	09/12/2022
LANCHE MANHÃ	Suco de laranja com beterraba e ovo mexido com aveia	Suco de melão com laranja e pão de leite com manteiga	Leite com achocolatado e pão de leite com manteiga	Vitamina de banana e pão de leite com requeijão	Suco de maçã com laranja e ovo mexido com aveia
ALMOÇO	Arroz, Feijão, peito de frango com abobrinha e espinafre. Salada de acelga. Maçã	Arroz, feijão preto, virado de cenoura com carne suína. Salada de pepino. Laranja	Arroz, Polenta com frango e vagem ao sugo. Salada de acelga com cenoura. Melão	Arroz, feijão, isca de carne com batata e espinafre. Salada de alface. Melância	Arroz, feijão com peito de frango, espinafre e tomate. Salada de beterraba cozida. Melancia
LANCHE TARDE	Pão com carne moída ao molho e suco de caju	SALADA DE FRUTAS	Cuscuz de legumes (cenoura, espinafre, ervilha, tomate, cheiro verde e ovo cozido) e suco de goiaba	Pão com peito de frango com queijo e suco de acerola	Bolo e leite com achocolatado
3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	19/12/2021	20/12/2021	21/12/2021	22/12/2021	23/12/2021
LANCHE MANHÃ	Suco de maçã e ovo mexido com aveia	Suco de melância e pão de leite com manteiga	Suco de melão e pão com requeijão	Suco de abacaxi e ovo mexido	<b>RECESSO ESCOLAR BOAS FERIAS</b>
ALMOÇO	Arroz, feijão, peito de frango com espinafre. Salada de batata. Laranja	Arroz, feijão preto, carne suína com abóbora e cheiro verde. Salada de acelga. Maçã	Arroz, Feijão, cuscuz de frango com legumes. Salada de repolho. Manga	Risoto colorido com carne moída e legumes. Salada de repolho. Laranja	
LANCHE TARDE	Pão com carne moída ao molho de tomate e suco de abacaxi	Leite com achocolatado e bolo	Quibe e Suco de limão com hortelã	SALADA DE FRUTAS	

ACOMPANHEM O DIA A DIA DA NOSSA MERENDA

Turmas	Média nutricional semanal										
	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Fibras (g)	Vitaminas			Minerais (mg)		
						A	C	Ca	Fe	Mg	Zn
Fundamental 1	530	80	17	12	9	230	60	360	5	95	2
Fundamental 2 / EJA / Médio	740	120	25	18	10	230	80	360	5	97	3





# Cardápio de Dezembro



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



**CIREPEM - Centro Integrado de Recursos Especiais Pedagógicos Municipal**

**EDUCAÇÃO ESPECIAL - PERÍODO INTEGRAL - PARCIAL**

## ALIMENTAÇÃO ESCOLAR 2022

**LANCHE DA MANHÃ: 7:50 às 8:15h e 8:40 às 9:00**



**ALMOÇO das 10:30 às 11:15**



**LANCHE DA TARDE: 14:10 às 14:30 e 15:00 as 15:20**

3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	19/12/2021	20/12/2021	21/12/2021	22/12/2021	23/12/2021
LANCHE MANHÃ	Suco de maçã e ovo mexido com aveia	Suco de melância e pão de leite com manteiga	Suco de melão e pão com requeijão	<b>CONSELHO DE CLASSE</b>	<b>RECESSO ESCOLAR BOAS FÉRIAS</b>
ALMOÇO	Arroz, feijão, peito de frango com batata e espinafre. Salada de chuchu. Laranja	Arroz, Polenta a bolonhesa. Salada de acelga. Maçã	Arroz, Feijão, cuscuz de frango com legumes. Salada de repolho. Manga		
LANCHE TARDE	Pão com carne moída ao molho de tomate e suco de abacaxi	Leite com achocolatado e bolo	SALADA DE FRUTAS		

**ACOMPANHEM O DIA A DIA DA NOSSA MERENDA**

Turmas	Média nutricional semanal										
	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Fibras (g)	Vitaminas		Minerais (mg)			
						A (µg)	C (mg)	Ca	Fe	Mg	Zn
Fundamental 1	530	80	17	12	9	230	60	360	5	95	2
Fundamental 2 / EJA / Médio	740	120	25	18	10	230	60	360	5	97	3

