



Cardápio de Março



CIREPEM - Centro Integrado de Recursos Especiais Pedagógicos Municipal

EDUCAÇÃO ESPECIAL - PERÍODO INTEGRAL - PARCIAL

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR 2023

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
	20/03/2023	21/03/2023	22/03/2023	23/03/2023	24/03/2023
LANCHE MANHÃ	Suco de Melão com limão e hortelã e biscoito integral com requeijão	Leite com banana e cacau 50% e pão integral com manteiga	Vitamina de mamão (com leite) e bolo	Leite enriquecido com banana e cacau 50% e pão integral com manteiga	Suco de Maracujá natural e pão integral com requeijão
ALMOÇO	Arroz, Feijão, omelete com espinafre e tomate. Salada batata com beterraba e cheiro verde. Laranja	Arroz, lentilha, carne suína com cenoura e cheiro verde. Salada de repolho. Mexirica	Macarrão parafuso com frango desfiado, cenoura ralada, tomate e cheiro verde Salada de alface. Maçã	Arroz, Polenta a bolonhesa* com molho de tomate natural e manjericão. Salada de brocoles. Mamão	Arroz, feijão, carne defogada com mandioca e cheiro verde. Salada de tomate. Mexirica
LANCHE TARDE	Pão de leite com carne moída ao sugo. Suco de caju	Crepioca com peito de frango desfiado e cheiro verde. Suco de goiaba	Pão de leite com queijo e suco de manga	Torta de abobrinha com presunto ralado e suco de abacaxi	SALADA DE FRUTAS
4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	27/03/2023	28/03/2023	29/03/2023	30/03/2023	31/03/2023
LANCHE MANHÃ	Leite com cacau 50% e pão integral com patê de ricota e cenoura	Leite com café e pão francês com manteiga	Vitamina de banana e pão integral com requeijão	Composto vitaminado de chocolate branco e biscoito maisena com manteiga	Leite enriquecido com cacau 50% e pão integral com ricota temperada
ALMOÇO	Arroz, Feijão, peito de frango com abóbora e cheiro verde. Salada de Pepino. Mexirica	Arroz, Feijão, carne moída com mandioca e cheiro verde. Salada de Acelga. Laranja	Arroz, Feijão, frango com chuchu e abobrinha. Salada de alface Maçã	Macarrão parafuso com ricota, brócoles e molho branco. Salada tomate. Mamão	Arroz, Feijão Preto, carne suína desfiada com cenoura e cheiro verde. Salada de couve-flor. Banana Prata
LANCHE TARDE	Bolo de fubá salgado com queijo e suco de goiaba	Crepioca a pizzaiolo (queijo/tomate e orégano) e suco de abacaxi	BOLO e Chá Mate gelado batido com limão	Cuscuz de frango com legumes (em ponto de corte). Suco de Melão com hortelã	BOLO DE ANIVERSÁRIO com cobertura de coco com abacaxi e Suco de limão

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

