



# Cardápio de JUNHO



EDUCAÇÃO INFANTIL = PRÉ ESCOLAS = PERÍODO INTEGRAL

## ALIMENTAÇÃO ESCOLAR 2023

**Emeb Alice - Emeb Carmela - Emeb Dr Ruy - Emeb Educandário - Emeb Ossin - Emeb Helenice- Emeb Lázaro - Emeb Nastaro Paulo - Emeb Sarah - Emeb Zélia**

1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	05/06/2023	06/06/2023	07/06/2023	08/06/2023	09/06/2023
LANCHE MANHÃ	Leite com cacau e canela e biscoito integral com manteiga	Suco de melão e pão de leite com requeijão	Vitamina de mamão e pão de leite com manteiga	FERIADO	
ALMOÇO	Arroz, Feijão, peito de frango com batata e cheiro verde. Salada de repolho. Maçã	Arroz, feijão preto, carne suína com mandioca e cheiro verde. Salada de pepino. Laranja	Arroz, Polenta a bolonhesa com queijo ralado. Salada de acelga. Maçã		
LANCHE TARDE	CUSCUZ DE LEGUMES (cenoura, tomate, vagem, cheiro verde e ovo cozido e Suco de Maracujá	BOLO E CHOCOLATE QUENTE	TORTA (Abobrinha e presunto ralados) e Suco de limão		
2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	12/06/2023	13/06/2023	14/06/2023	15/06/2023	16/06/2023
LANCHE MANHÃ	Composto vitaminado de chocolate branco e biscoito doce	Café com leite e pão francês com manteiga	Leite com cacau 50% e pão de leite com requeijão	Leite com banana e Bolo	Suco de mamão e pão francês com manteiga
ALMOÇO	Arroz de forno com carne moída, cenoura, vagem e ovo cozido. Salada de repolho Laranja	Arroz, feijão, carne com mandioca e cheiro verde. Salada de pepino. Maçã	Arroz, Feijão, carne suína com batata doce e couve refogada. Salada de chuchu com cheiro verde. Banana	Arroz, Feijão, frango com abobrinha e cenoura Salada de Vinagrete. Laranja	Arroz, Polenta com mini almondegas e ervilha ao molho rosê. Salada mista de cenoura e beterraba raladas. Maçã
LANCHE TARDE	SOPA DE FEIJÃO com macarrão argolinha e cheiro verde	TORTA DE LEGUMES com queijo ralado e Suco de Abacaxi	CANJICA com canela	ESCONDIDINHO de Abóbora com carne moída e Suco de caju	PÃO DE QUEIJO e CHOCOLATE QUENTE

### Média nutricional semanal

Idade	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Fibras (g)	Vitaminas		Minerais (mg)			
						A (µg)	C (mg)	Ca	Fe	Mg	Zn
4 - 5 anos	985	160	30	25	15	290	60	570	8	91	3





# Cardápio de JUNHO



EDUCAÇÃO INFANTIL = PRÉ ESCOLAS = PERÍODO INTEGRAL

## ALIMENTAÇÃO ESCOLAR 2023

**Emeb Alice - Emeb Carmela - Emeb Dr Ruy - Emeb Educandário - Emeb Ossin - Emeb Helenice- Emeb Lázaro - Emeb Nastaro Paulo - Emeb Sarah - Emeb Zélia**

3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	19/06/2023	20/06/2023	21/06/2023	22/06/2023	23/06/2023
LANCHE MANHÃ	Leite com cacau 50% e biscoito integral com requeijão	Café com leite e pão francês com manteiga	Leite enriquecido com banana e pão de leite com requeijão	Café com leite e pão de leite com manteiga	Leite com cacau 50% e canela e biscoito maisena
ALMOÇO	Arroz, Letilha, omelete de forno colorido com cenoura, tomate e espinafre. Salada de Pepino. Maçã	Arroz, feijão, carne moída com batata, e cheiro verde. Salada de acelga. Laranja	Lasanha* de frango com molho branco e queijo Salada de cenoura ralada. Maçã	Arroz, lentilha com carne suína e purê de mandioquinha. Salada de tomate. Banana	CACHORRO QUENTE e Suco de Maracujá Arroz Doce
LANCHE TARDE	PAVÊ DE BANANA e Suco de Maracujá	CANJA	PIPOCA e CHOCOLATE QUENTE	CANJA	SOPA DE MILHO
4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	26/06/2023	27/06/2023	28/06/2023	29/06/2023	30/06/2023
LANCHE MANHÃ	Composto vitaminado de morango e com biscoito doce com requeijão	Café com leite e pão francês com manteiga	Vitamina de banana e pão francês com requeijão	Café com leite e pão de leite com requeijão	Leite com mamão e pão de leite com requeijão
ALMOÇO	RISOTO (espinafre, cenoura, abobrinha e tomate) e almondegas assadas. Salada de acelga. Maçã	Arroz, feijão, carne moída com batata e chuchu. Salada de cenoura ralada. Laranja	Arroz, feijão, virado de repolho com carne suína.. Salada de beterraba cozida. Banana	Arroz, feijão, carne desfiada com couve-flor e cheiro verde. Salada de Vinagrete. Maçã	Arroz, Polenta a bolonhesa com vagem em rodelinhas. Salada de repolho colorido. Laranja
LANCHE TARDE	SOPA de FEIJÃO com macarrão argolinha e cheiro verde	CUSCUZ de LEGUMES e Suco de Acerola	CANJA	CREME DE MANDIOQUINHA	BOLO DE ANIVERSÁRIO Banana com Cacau e Suco de abacaxi

### Média nutricional semanal

Idade	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Fibras (g)	Vitaminas		Minerais (mg)			
						A (µg)	C (mg)	Ca	Fe	Mg	Zn
4 - 5 anos	985	160	30	25	15	290	60	570	8	91	3



Arroz doce com leite zero lactose nas escolas com casos de alergia