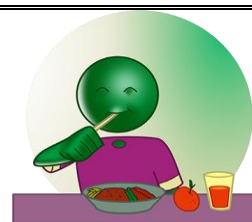




Cardápio de Novembro



ENSINO FUNDAMENTAL PARCIAL

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR 2021

1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	01/11/2021	02/11/2021	03/11/2021	04/11/2021	05/11/2021
LANCHE DA MANHÃ			Suco de polpa e biscoito	Suco polpa e biscoito	Suco polpa e biscoito
ALMOÇO	FERIADO	FERIADO	Arroz, Feijão, polenta a pizzaiolo (tomate, queijo e orégano). Salada de ovos com cheiro verde. Salada de fruta	Arroz, Feijão, Frango com legumes. Salada e Fruta	Arroz, Strogonoff de carne e batata sauté. Suco
2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	08/11/2021	09/11/2021	10/11/2021	11/11/2021	12/11/2021
LANCHE DA MANHÃ	Suco polpa e bicoito	Suco polpa e pão de leite com requeijão	Suco polpa e biscoito	Suco polpa e pão de leite com requeijão	Suco polpa e biscoito
ALMOÇO	Macarrão a bolonhesa. Salada. Suco	Risoto de frango. Farofa colorida. Suco de Fruta	Baião de 3 (arroz, feijão e carne) com queijo. Suco	Arroz, Feijão, cuscuz de Frango com legumes. Salada de beterraba. BANANA	Macarrão colorido com mini almondegas. Salada de Acelga. 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