



# Cardápio de Junho



AGLASSI  
MILTON  
JOÃO MARCOS  
ZEZÉ GIOVANETTI



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

## ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL

## ALIMENTAÇÃO ESCOLAR 2023

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 da manhã	Leite com cacau e canela e biscoito integral com manteiga	Café com leite e pão de leite com requeijão	Leite com cacau e pão de leite com manteiga	FERIADO	
ALMOÇO INTEGRAL E PARCIAL	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 da tarde	CUSCUZ DE LEGUMES (cenoura, tomate, vagem, cheiro verde e ovo cozido e Suco de Maracujá	BOLO E CHOCOLATE QUENTE	CANJA		
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 da 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	Café com leite e pão francês com manteiga
ALMOÇO INTEGRAL E PARCIAL	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 da tarde	SOPA de Feijão com macarrão argolinha	Pão com presunto e Suco (caju)	BOLO e SUCO (acerola)	Café com leite e Biscoito com manteiga	CANJA

### Média nutricional semanal

Turmas	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Fibras (g)	Vitaminas		Minerais (mg)			
						A (µg)	C (mg)	Ca	Fe	Mg	Zn
Fundamental 1	1050	175	32	25	15	370	35	750	8	140	4





# Cardápio de Junho



AGLASSI  
MILTON  
JOÃO MARCOS  
ZEZÉ GIOVANETTI



## ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL

## ALIMENTAÇÃO ESCOLAR 2023

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 da 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 pão de leite com requeijão
ALMOÇO INTEGRAL E PARCIAL	Arroz, Letilha, omelete de forno colorido com cenoura, tomate e espinafre. Salada de Repolho. 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 pepino. Banana	CANJA e BOLO
Lanche da tarde	PAVÊ DE BANANA e Suco de Maracujá	CANJA	PIPOCA e SUCO (acerola)	CANJICA	CUZCUS DE LEGUMES (cenoura/pimentão/tomate/milho/ervilha)
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 da manhã	Composto vitaminado de morango e com biscoito doce com requeijão	Café com leite e pão francês com manteiga	Café com leite e Bolo	Café com leite e pão de leite com requeijão	Leite com mamão e pão de leite com requeijão
ALMOÇO INTEGRAL E PARCIAL	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	CACHORRO QUENTE E ARROZ DOCE	Arroz, feijão, virado de repolho com carne suína e pimentão. Salada de beterraba cozida. Banana	Arroz, Polenta a bolonhesa com vagem em rodelinhas. Salada de repolho colorido. Laranja
Lanche da tarde	SOPA de FEIJÃO com macarrão argolinha e cheiro verde	Pão com queijo e Suco de Acerola	CHÁ MATE E BISCOITO	CANJA	BOLO E CHOCOLATE QUENTE

### 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 1	1050	175	32	25	15	370	35	750	8	140	4

