



Cardápio de Maço



Emeb.Aglassi - LM = 8:30h; 9:00h; 9:30h - AL= 11:15h; 11:40h; 12:20h - LT(int) = 14:20h; 14:40h - LT(parcel) = 15:00h
Emeb. João Marcos - LM = 8:40h; 9:05h; 9:30h - AL = 11:00h - LT(int) = 14:30h - LT(parcel) = 15:00h e 15:30h
Emeb. Milton - LM = 9:00h; 9:30h - AL= 11:20h; 11:50h - LT(int) = 14:30h; 14:40h - LT(parcel) = 15:00h
Emeb. ZEZÉ GIOVANETTI = LM = 9:30h - AL = 12:00h - LT = 15:00h



ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR 2023

1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	06/03/2023	07/03/2023	08/03/2023	09/03/2023	10/03/2023
Lanche da Manhã INTEGRAL E PARCIAL	Leite com banana e cacau 50% e pão integral com requeijão	Leite com café e pão integral com manteiga	FERIADO	Leite com banana e cacau 50% e pão integral com requeijão	Leite com café e pão integral com manteiga
ALMOÇO - TODOS	Arroz, feijão, cuscus de frango com legumes (ponte de corte) Salada de beterraba ralada.Laranja	Arroz, feijão, carne moída com batata e cheiro verde. Salada de vinagrete. Mexirica		Arroz, feijão preto, carne suína com abóbora e cheiro verde. Couve refogada. Mexirica	Arroz, Polenta em ponto de corte a bolonhesa. Salada de chuchu com cheiro verde. Laranja
Lanche da tarde INTEGRAL e PARCIAL	Pão francês com patê de ricota e suco de abacaxi	SALADA DE FRUTAS		BOLO e suco de acerola	Pão com queijo e suco de goiaba
2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	13/03/2023	14/03/2023	15/03/2023	16/03/2023	17/03/2023
Lanche da Manhã INTEGRAL E PARCIAL	Leite com café e pão integral com manteiga	Composto vitaminado de morango e biscoito integral com requeijão	Leite com cacau 50% e pão integral com manteiga	Vitamina de mamão e BOLO	Leite com cacau 50% e pão integral com manteiga
ALMOÇO - TODOS	Arroz, Polenta em ponto de corte mini almondegas ao sugo e escarola refogada. Salada de Repolho. Maçã	Arroz, Feijão, carne moída com mandioquinha. Salada de pepino. Laranja	Arroz e LAZANHA a bolonhesa com berinjela picadinha, presunto e queijo. Salada de alface. Mexirica	Feijão, arroz, virado de carne suína com couve. Salada de vinagrete. Banana Prata	Macarrão espaguete ao alho/azeite e queijo ralado e frango de panela com pimentão e cenoura. Salada de acelga. Laranja
Lanche da tarde INTEGRAL e PARCIAL	SAGU de Abacaxi	BOLO e suco de caju	PIPOCA e suco de manga	Biscoito de maisena com Chá Mate gelado com limão	Pão francês com requeijão e suco de goiaba

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





Cardápio de Março



Emeb.Aglassi - LM = 8:30h; 9:00h; 9:30h - AL= 11:15h; 11:40h; 12:20h
 LT(int) = 14:20h; 14:40h - LT(perc) = 15:00h **Emeb. João Marcos** -
 LM = 8:40h; 9:05h; 9:30h - AL = 11:00h - LT(int) = 14:30h - LT(perc) =
 15:00h e 15:30h **Emeb. Milton** - LM = 9:00h; 9:30h - AL= 11:20h;
 11:50h - LT(int) = 14:30h; 14:40h - LT(perc) = 15:00h **Emeb. ZEZÉ**
GIOVANETTI = LM = 9:30h - AL = 12:00h - LT = 15:00h



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



ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR 2023

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 da Manhã INTEGRAL E PARCIAL	Leite com café e biscoito integral com requeijão	Leite com cacau 50% e pão de leite com manteiga	Vitamina de banana e BOLO	Leite com cacau 50% e pão de leite com ricota temperada	Leite com café e pão integral com manteiga
ALMOÇO - TODOS	Arroz, Feijão, omelete com escarola, milho 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 colorido* com mini almondegas (sem molho) Salada de alface. Maçã	Arroz, Polenta a bolonhesa com molho de tomate e manjerição. Salada de rucula. Laranja	Arroz, feijão, carne defumada com mandioca e cheiro verde. Salada mista de folhas. Mexirica
Lanche da Tarde INTEGRAL e PARCIAL	Pão francês com carne moída ao sugo. Suco de caju	Cuscuz de legumes (em ponto de corte) e suco de abacaxi	Biscoito maisena com manteiga e suco de acerola	SALADA DE FRUTAS	BOLO e suco de manga
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 da Manhã INTEGRAL E PARCIAL	Leite com cacau 50% e pão de leite com manteiga	Leite com café e pão integral com requeijão	Vitamina de mamão e pão integral com manteiga	Composto vitaminado de chocolate branco e biscoito maisena com requeijão	Leite com cacau 50% e pão integral com ricota temperada
ALMOÇO - TODOS	Arroz, Feijão, peito de frango com abóbora e cheiro verde. Salada de Pepino. Mexirica	Arroz, Feijão, carne moída com batata e cheiro verde. Salada de Acelga com tomate em cubos. Laranja	Arroz, feijão, carne com abobrinha sauté. Salada de chuchu com cheiro verde. Maçã	Macarrão parafuso com frango, vagem em rodelinhas e molho branco. Salada beterraba cozida com cheiro verde. Mexirica	Arroz, Feijão Preto, virado de carne suína desfiada com cenoura e cheiro verde. Salada de almeirão. Banana Prata
Lanche da Tarde INTEGRAL e PARCIAL	Omelete de forno com queijo com suco de abacaxi	PIPOCA e suco de acerola	BOLO e Chá Mate gelado batido com limão	Pão francês com manteiga e suco de goiaba	CANJICA

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

