



Cardápio de Outubro

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



ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR 2022

1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	03/10/2022	04/10/2022	05/10/2022	06/10/2022	07/10/2022
Lanche da manhã INTEGRAL E PARCIAL	Leite com achocolatado e pão com queijo	Suco de maracujá e pão com requeijão	Cha mate com limão e pão com queijo	Vitamina de banana e pão com manteiga	Chá mate com leite e pão com requeijão
ALMOÇO - TODOS	Arroz, feijão, almondegas e virado de acelga. Salada de beterraba cozida. Maçã	Arroz, feijão, frango com cenoura e chuchu. Salada de pepino. Laranja	Arroz, feijão, polenta, carne de panela com espinafre. Salada de alface. Maçã	Arroz, feijão preto, carne suína com couve. Salada de chuchu. Banana	Arroz, feijão, isca de carne com batata e cenoura. Salada de alface. Maçã
Lanche da tarde INTEGRAL	Suco e biscoito salgado	Vitamina de chocolate com banana	Banana e biscoito doce	Vitamina de mamão	Banana e biscoito doce
Lanche da tarde PARCIAL	Leite com achocolatado e pão com queijo	Suco de maracujá e pão com requeijão	Cha mate com limão e pão com queijo	Vitamina de banana e pão com manteiga	Chá mate com leite e pão com requeijão
2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	10/10/2022	11/10/2022	12/10/2022	13/10/2022	14/10/2022
Lanche da manhã INTEGRAL E PARCIAL	Pipoca, suco de acerola e Arroz doce	Cachorro quente e suco de maracujá	FERIADO	Suco de acerola e pão com mortadela	Leite com achocolatado e pão com requeijão
ALMOÇO - TODOS	Arroz, feijão, carne em cubos com abóbora. Salada de chuchu. Laranja	Risoto com carne moída, cenoura, ervilha e cheiro verde. Maçã		Arroz, estrogonofe de frango, batata sauté. Salada de beterraba ralada. Laranja	Arroz, polenta a pizzaiolo (presunto/queijo/molho e orégano). Salada de Alface. Maçã
Lanche da tarde INTEGRAL	Suco de acerola e biscoito doce	Suco de abacaxi e biscoito salgado		Achocolatado e biscoito doce	Suco de goiaba e banana
Lanche da tarde PARCIAL	Pipoca, suco de acerola e Arroz doce	Cachorro quente e suco de maracujá		Suco de acerola e pão com mortadela	Leite com achocolatado e pão com requeijão

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

ACOMPANHEM O DIA A DIA DA NOSSA MERENDA





Cardápio de Outubro

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



ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR 2022

3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	17/10/2022	18/10/2022	19/10/2022	20/10/2022	21/10/2022
Lanche da Manhã INTEGRAL E PARCIAL	Leite com achocolatado e pão de leite com queijo	Suco de manga e bolo	Leite com achocolatado e pão de leite com manteiga	Suco de goiaba e bolo	Leite com achocolatado e pão de leite com requeijão
ALMOÇO - TODOS	Arroz, Feijão, ovo mexido com abobrinha, cenoura e cheiro verde. Salada de acelga. Maçã	Arroz, feijão preto, virado de couve com carne suína. Salada de pepino. Laranja	Arroz, lentilha, carne com mandioca e cheiro verde. Salada de Alface. Banana	Arroz, Polenta com mini-almondegas ao sugo. Salada de cenoura com vagem. Laranja	Risoto cremoso de frango com cenoura, ervilha, tomate, ovos e cheiro verde. Salada de alface. Maçã
Lanche da Tarde INTEGRAL	Suco de manga e biscoito doce	Vitamina de mamão	Suco de caju e biscoito salgado	Vitamina de banana	Suco de acerola e biscoito doce
Lanche da Tarde PARCIAL	Leite com achocolatado e pão de leite com queijo	Suco de manga e bolo	Leite com achocolatado e pão de leite com manteiga	Suco de goiaba e bolo	Leite com achocolatado e pão de leite com requeijão
4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	24/10/2022	25/10/2022	26/10/2022	27/10/2022	28/10/2022
Lanche da manhã INTEGRAL E PARCIAL	Leite com achocolatado e pão de leite com manteiga	Cha mate com leite e pão com requeijão	Suco de mamão e pão de leite com manteiga	Leite com achocolatado e pão com requeijão	Vitamina da banana e pão com manteiga
ALMOÇO - TODOS	Arroz, feijão, carne moída com chuchu e espinafre. Salada de pepino. Laranja	Arroz, feijão, frango com quiabo. Salada de batata com cheiro verde. Maçã	Arroz, Feijão, carne desfiada com cenoura e cheiro verde. Salada de alface. Banana	Arroz, feijão preto, carne suína com abóbora e cheiro verde. Salada de rucula. Maçã	Arroz, feijão, polenta com carne moída e queijo. Salada de alface. Laranja
Lanche da tarde INTEGRAL	Suco de acerola e bolo	Banana e biscoito doce	Leite com achocolatado e biscoito salgado	Banana e biscoito doce	Suco de caju e bolo
Lanche da tarde PARCIAL	Leite com achocolatado e pão de leite com manteiga	Cha mate com leite e pão com requeijão	Suco de mamão e pão de leite com manteiga	Leite com achocolatado e pão com requeijão	Vitamina da banana e pão com manteiga

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

ACOMPANHEM O DIA A DIA DA NOSSA MERENDA

