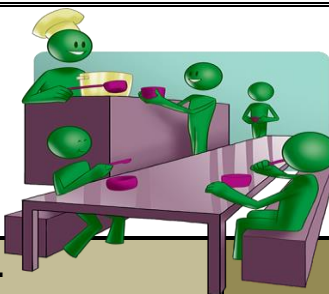




# Cardápio



# Fevereiro



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



## ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL

## ALIMENTAÇÃO ESCOLAR 2022

2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	07/02/2022	08/02/2022	09/02/2022	10/02/2022	11/02/2022
LANCHE MANHÃ	Leite achocolatado e biscoito integral	Cha Mate e biscoito integral	Leite achocolatado e banana	Chá Mate e biscoito integral	Leite achocolatado e banana
ALMOÇO	Arroz, Polenta ao sugo com mini-almondegas, manjerição e queijo ralado. Salada de pepino. Maçã	Arroz, feijão, carne desfiada com batata e cheiro verde. Salada de repolho. Laranja	Macarrão parafuso com frango, vagem, tomate e queijo ralado. Salada de alface. Goiaba	Arroz, feijão, peixe com cenoura, chuchu, tomate e cheiro verde. Salada de alface americana. Banana	Arroz, Feijão e cuscus de frango (cenoura, tomate, vagem, cheiro verde e ovo cozido). Salada de acelga. Goiaba
LANCHE TARDE	Pão de fibras com requeijão e suco de maracujá	Pão de leite com patê (ricota/cenoura) e suco de abacaxi	Pão Francês com queijo e suco de goiaba	Bolo e suco de caju	Pão de leite com requeijão e suco de abacaxi
3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	14/02/2022	15/02/2022	16/02/2022	17/02/2022	18/02/2022
LANCHE MANHÃ	Maçã	Leite achocolatado e biscoito integral	Salada de fruta	Leite achocolatado e bolo	Banana
ALMOÇO	Arroz, Feijão, peito de frango com abóbora e cheiro verde. Salada de repolho. Goiaba	Feijão preto com suína, calabresa e paio e farofa colorida. Salada de Vinagrete. Laranja	Arroz, Polenta a bolonhesa com queijo. Salada de acelga. Banana	Arroz, Feijão, carne com brócolis e couve-flor. Salada de Alface. Laranja	Macarrão parafuso com peito de frango desfiado, abobrinha, tomate e queijo ralado. Salada de batata. Maçã
LANCHE TARDE	Pão de leite com creme vegetal e leite com achocolatado	Pão integral com patê (ricota/frango) e suco de abacaxi	Pão de leite com requeijão e suco de caju	Cuscus de Frango com legumes	Pão Francês com carne moída suco de abacaxi

### Média nutricional semanal

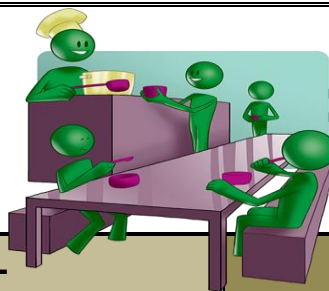
Turmas	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Fibras (g)	Vitaminas		Minerais (mg)			
						A (µg)	C (mg)	Ca	Fe	Mg	Zn
Fundamental 1	1050	175	32	25	15	370	35	750	8	140	4



Observação: Aos alunos provenientes da zona rural é ofertado o desjejum



# Cardápio



# Fevereiro



## ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL

## ALIMENTAÇÃO ESCOLAR 2022

4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	21/02/2022	22/02/2022	23/02/2022	24/02/2022	25/02/2022
LANCHE MANHÃ	Leite com achocolatado e biscoito maisena com requeijão	Vitamina de abacate	Leite achocolatado com biscoito integral com creme vegetal	Salada de fruta (maçã, banana, laranja e mamão)	Chá gelado com limão e hortelã e pão de leite com queijo
ALMOÇO	Arroz, Feijão, virado de repolho e ovo cozido. Salada de chuchu com cheiro verde. Goiaba	Arroz, feijão, frango com batata doce com molho branco e cheiro verde. Salada de pepino. Maçã	Arroz, lentilha, carne com mandioca e cheiro verde. Salada de Alface. Banana	Feijão, arroz, carne desfiada com acelga e cheiro verde. Salada de beterraba cozida. Laranja	Macarrão a bolonhesa. Salada mista de legumes (batata, cenoura, chuchu). Maçã
LANCHE TARDE	Pão francês com queijo e suco de manga	Pão de leite com carne moída e suco de caju	Pão integral com requeijão e suco de acerola	Pão de leite com patê (ricota/frango) e suco abacaxi	Bolo e Suco de maracujá
5ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	28/02/2022	01/03/2022	02/03/2022	03/03/2022	04/03/2022
LANCHE MANHÃ	Leite achocolatado com biscoito integral com creme vegetal	Salada de Fruta (melão, laranja, maçã e goiaba)	Chá gelado com limão e hortelã e bolo	Leite com banana e biscoito integral com requeijão	Vitamina de abacate
ALMOÇO	Arroz, Polenta recheada com presunto e queijo, ao sugo com mangericão. Salada de repolho. Maçã	Feijão preto com suína, calabresa e paio e farofa colorida. Salada de Vinagrete. Goiaba	Arroz, feijão preto, carne suína e farofa colorida. Salada de Couve. Banana	Macarrão ao molho rosê com frango desfiado e vagem. Salada de alface. Laranja	Arroz e Strogonoff de carne com cogumelo. Salada de batata. Maçã
LANCHE TARDE	Pão francês com requeijão e suco de goiaba	Cuscuz de frango com cenoura, vagem, tomate, ovo e cheiro verde e suco de abacaxi	Pão integral com queijo com suco de caju	Pão francês com mortadela e suco de maracujá	Pão com patê (ricota/cenoura) e suco de abacaxi

### 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



Observação: Aos alunos provenientes da zona rural é ofertado o desjejum