



Cardápio de Maio



PROJETOS



PROJETOS			ALIMENTAÇÃO ESCOLAR 2022		
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 ENTRADA	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	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		
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 ENTRADA	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	Arroz, polenta a bolonhesa. Salada de ovo com vagem. 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

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 / Médio	740	120	25	18	10	230	60	360	5	97	3





Cardápio de Maio



PROJETOS



PROJETOS			ALIMENTAÇÃO ESCOLAR 2022		
3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	19/05/2023	20/05/2023	21/05/2023	22/05/2023	23/05/2023
LANCHE DA ENTRADA	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	Arroz, Letilha, omelete de forno colorido com cenoura, tomate e espinafre. Salada de Repolho. Maçã	SOPA DE FEIJÃO com macarrão argolinha e Laranja	Arroz, Polenta com frango ao molho. Salada de alface. Maçã	Arroz, lentilha com carne suína e purê de mandioquinha. Salada de pepino. Banana	CANJA e BOLO
4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	26/05/2023	27/05/2023	28/05/2023	29/05/2023	30/05/2023
LANCHE DA ENTRADA	Composto vitaminado de morango e com biscoito doce com requeijão	Café com leite e pão francês com manteiga	Vitamina de banana e biscoito doce	Café com leite e pão de leite com requeijão	Leite com mamão e pão de leite com requeijão
ALMOÇO	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	CANJA e MAÇÃ	SOPA DE MANDIOCA com carne suína. Laranja	SOPA DE FEIJÃO com macarrão Aletria. Laranja

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

