



Cardápio de Maio



PROJETOS



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

PROJETOS

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR 2022

1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 01/05/2023	TERÇA-FEIRA 02/05/2023	QUARTA-FEIRA 03/05/2023	QUINTA-FEIRA 04/05/2023	SEXTA-FEIRA 05/05/2023
LANCHE MANHÃ E TARDE	FERIADO	Café com leite e biscoito integral com manteiga	Leite com cacau 50% e pão de leite com requeijão	Café com leite e pão francês com manteiga	Leite com cacau 50% e bolo
ALMOÇO		Macarrão parafuso com carne moída e vagem em rodelinhas. Salada de cenoura ralada. Maçã	Arroz, feijão, frango com batata e cheiro verde. Salada de pepino. Laranja	Arroz, feijão preto, carne suína com abóbora e cheiro verde. Salada de beterraba ralada. Mexirica	Arroz, lentilha, frango com mandioquinha, escarola e cheiro verde. Salada de alface. Banana
2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 08/05/2023	TERÇA-FEIRA 09/05/2023	QUARTA-FEIRA 10/05/2023	QUINTA-FEIRA 11/05/2023	SEXTA-FEIRA 12/05/2023
LANCHE MANHÃ E TARDE	Leite com cacau 50% e biscoito integral com requeijão	Café com leite e pão de leite com manteiga	Composto vitaminado de chocolate branco e pão de leite com requeijão	Café com leite e pão francês com manteiga	Leite com cacau 50% e pão de leite com requeijão
ALMOÇO	Arroz, Feijão, ovo mexido com espinafre e tomate. Salada de batata com cheiro verde. Maçã	Arroz, feijão preto com carne suína e couve refogada. Salada de pepino. Laranja	Macarrão parafuso com carne moída, berinjela e tomate. Salada de alface. Mexirica	Arroz, Polenta com carne de panela. Salada da chuchu com cheiro verde. Maçã	Arroz, feijão, frango acebolado com pimentão e virado de repolho. Salada de rúcula. Mexirica

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





Cardápio de Maio



PROJETOS



PROJETOS			ALIMENTAÇÃO ESCOLAR 2022		
3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	15/05/2023	16/05/2023	17/05/2023	18/05/2023	19/05/2023
LANCHE MANHÃ E TARDE	Café com leite e biscoito integral com requeijão	Café com leite e pão de leite com manteiga	Café com leite e bolo	Café com leite e pão de leite com manteiga	Vitamina de abacate e biscoito integral com requeijão
ALMOÇO	Arroz, Feijão. Omelete de forno com abobrinha ralada e tomate. Salada de Beterraba cozida com vagem. Laranja	Arroz, feijão, carne com mandioca e cheiro verde. Salada de acelga. Maçã	Arroz, Feijão, frango com abóbora e cheiro verde. Salada de tomate. Mexirica	Arroz, feijão, carne suína com cenoura, pimentão e cheiro verde. Salada de acelga. Banana	Macarrão parafuso com carne moída e abobrinha brasileira. Salada mista (cenoura cozida, vagem e cheiro verde). Maçã
4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	22/05/2023	23/05/2023	24/05/2023	25/05/2023	26/05/2023
LANCHE MANHÃ E TARDE	Café com leite e biscoito maisena com manteiga	Leite com cacau 50% e pão de leite com requeijão	Vitamina de mamão e pão francês com requeijão	Café com leite e pão de leite com requeijão	Vitamina de banana e pão de leite com manteiga
ALMOÇO	Arroz, Feijão, peito de frango com batata e cheiro verde. Salada de repolho. Maçã	CANJA	Macarrão espaguete alho e óleo e almondegas. Salada de alface. Laranja	CANJA	Arroz, Polenta ca bolonhesa com manjerição. Salada de alface. Mexirica

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



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



CASA DE MARIA e EDUCANDÁRIO

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR 2023

5ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	29/05/2023	30/05/2023	31/05/2023	01/06/2023	02/06/2023
LANCHE MANHÃ E TARDE	Leite co cacau 50% e biscoito cream cracker com requeijão	Café com leite e pão francês com manteiga	Vitamina de abacate e Bolo	Café com leite e pão de leite com manteiga	Leite co cacau 50% e pão de leite com requeijão
ALMOÇO	Sopa de Feijão com macarrão argolinha, batata e cheiro verde	Caldo Verde (batata/couve/paio)	Sopa de cará com carne desfiada, cenoura, chuchu e cheiro verde	Creme de Abóbora (servir com queijo ralado)	CANJA

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

