



MARÇO 2024

PROJETO EMEB EE

1ª Semana	2ª FEIRA 4/mar	3ª FEIRA 5/mar	4ª FEIRA 6/mar	5ª FEIRA 7/mar	6ª FEIRA 8/mar
Desjejum Horário:	LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 32%, PÃO DE HOT DOG COM MANTEIGA, BANANA	LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 32%, BISCOITO CREAM CRACKER COM REQUEIJÃO, MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 32%, PÃO DE BATATA COM REQUEIJÃO E MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 32%, PÃO DE CENOURA COM MANTEIGA E BANANA	LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 32%, PÃO DE HOT DOG INTEGRAL COM REQUEIJÃO E BANANA
Almoço Horário:	ARROZ, FEIJÃO, OVOS MEXIDOS COM VAGEM, SALADA DE TOMATE, MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO PRETO, FARINHA DE MANDIOCA, CARNE EM CUBOS COM BATATA, SALADA DE ALFACE, BANANA	ARROZ, FEIJÃO, FARINHA DE MANDIOCA, ALMONDEGAS AO MOLHO COM ESPINAFRE, SALADA DE PEPINO, SUCO DE MARACUJÁ	ARROZ, FEIJÃO, FARINHA DE MILHO, FRANGO COM ABOBRINHA, SALADA DE BETERRABA, LARANJA	ARROZ, FEIJÃO, FARINHA DE MILHO, CARNE EM CUBOS COM MANDIOQUINHA, SALADA DE REPOLHO, SUCO DE ACEROLA
Lanche da tarde Horário:	LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 32% E ROSQUINHA	IOGURTE E MAÇÃ	SUCO DE ACEROLA E PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	ARROZ DOCE E BANANA	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAÇÃ, MAMÃO)
Composição Nutricional (Média Semanal)*		Energia (Kcal)	Carboidratos (g%)	Proteínas (g%)	Lipídios (g%)
Desjejum		512,00	65,7 – 51%	16,5 – 13%	20,5 – 36%
Almoço		1417,00	148,6 – 42%	42,7 – 12%	61,4 – 38%
Lanche da tarde		253,60	39,4 – 62%	5,4 – 9%	8,2 – 29%

Os gêneros em destaque serão atendidos pela Agricultura Familiar, em acordo com a Lei nº 11.947, de 16 de Junho de 2009.



MARÇO 2024

PROJETO EMEB EE

2ª Semana	2ª FEIRA 11/mar	3ª FEIRA 12/mar	4ª FEIRA 13/mar	5ª FEIRA 14/mar	6ª FEIRA 15/mar
Desjejum Horário:	LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 32%, PÃO DE FORMA INTEGRAL COM QUEIJO MUSSARELA E BANANA	LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 32%, PÃO DE BATATA COM REQUEIJÃO E MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 32%, PÃO DE HOT DOG COM MANTEIGA E MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 32%, BISCOITO CREAM CRACKER COM REQUEIJÃO E BANANA	LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 32%, PÃO DE HOT DOG COM MANTEIGA E MAÇÃ
Almoço Horário:	ARROZ, FEIJÃO, FAROFA NUTRITIVA (FARINHA DE MILHO, OVO, COUVE, TOMATE E CENOURA), SALADA DE ACELGA, MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO, FARINHA DE MANDIOCA, CARNE MOÍDA AO MOLHO COM ESPINAFRE, SALADA DE BETERRABA, SUCO DE MARACUJÁ	ARROZ, FEIJÃO PRETO, FARINHA DE MILHO, PERNIL ACEBOLADO COM BATATA DOCE SALADA DE PEPINO, MAMÃO	ARROZ, FEIJÃO, FARINHA DE MANDIOCA, CARNE EM CUBOS COM ABOBRINHA, SALADA DE REPOLHO, ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, FARINHA DE MILHO, FRANGO AO MOLHO COM BRÓCOLIS, SALADA DE COUVE, SUCO DE ACEROLA
Lanche da tarde Horário:	LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 32% E BISCOITO MAISENA	ARROZ DOCE E MAÇÃ	SUCO DE MARACUJÁ E PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAÇÃ, MAMÃO)	PIPOCA E BANANA
Composição Nutricional (Média Semanal)*		Energia (Kcal)	Carboidratos (g%)	Proteínas (g%)	Lipídios (g%)
Desjejum		535,40	65,7 – 51%	16,5 – 13%	21,9 – 37%
Almoço		1422,00	151,6 – 43%	43,5 – 12%	75,1 – 47%
Lanche da tarde		251,50	41,5 – 66%	5,0 – 8%	7,9 – 28%

Os gêneros em destaque serão atendidos pela Agricultura Familiar, em acordo com a Lei nº 11.947, de 16 de Junho de 2009.

Karem
Karem Miyuki Bando
 CRN - 4873
 Nutricionista



MARÇO 2024

PROJETO EMEB EE

3ª Semana	2ª FEIRA 18/mar	3ª FEIRA 19/mar	4ª FEIRA 20/mar	5ª FEIRA 21/mar	6ª FEIRA 22/mar
Desjejum Horário:	LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 32%, PÃO DE FORMA INTEGRAL COM QUEIJO MUSSARELA E BANANA	LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 32%, PÃO DE HOT DOG COM REQUEijÃO E MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 32%, PÃO DE BATATA COM MANTEIGA E MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 32%, BISCOITO CREAM CRACKER COM REQUEijÃO E BANANA	LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 32%, PÃO DE CENOURA COM MANTEIGA E BANANA
Almoço Horário:	ARROZ, FEIJÃO, FAROFA NUTRITIVA (FARINHA DE MILHO, OVO, COUVE, TOMATE E CENOURA), SALADA DE REPOLHO , BANANA	ARROZ, FEIJÃO, FARINHA DE MILHO, FRANGO COM VAGEM, SALADA DE ACELGA, SUCO DE UVA	ARROZ, FEIJÃO, FARINHA DE MANDIOCA, ALMÔNDEGAS AO MOLHO COM CHUCHU, SALADA DE PEPINO, ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, FARINHA DE MILHO, CARNE EM CUBOS AO MOLHO E CENOURA, SALADA DE BETERRABA, LARANJA	ARROZ, FEIJÃO, FARINHA MANDIOCA, CARNE MÓIDA COM COUVE FLOR, SALADA DE COUVE, MAÇÃ
Lanche da tarde Horário:	SUCO DE ABACAXI, PÃO HOT DOG COM MANTEIGA	LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 32% E BISCOITO MAISENA	VITAMINA DE BANANA COM AVEIA E PÃO DE FRANCÊS COM QUEIJO MUSSARELA	ARROZ DOCE E BANANA	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAÇÃ, MAMÃO)
Composição Nutricional (Média Semanal)*		Energia (Kcal)	Carboidratos (g%)	Proteínas (g%)	Lipídios (g%)
Desjejum		526,00	65,0 – 49%	18,0 – 14%	21,9 – 37%
Almoço		1421,40	152,4 – 43%	42,8 – 12%	75,6 – 48%
Lanche da tarde		352,35	53,1 – 60%	9,9 – 11%	11,8 – 30%

Os gêneros em destaque serão atendidos pela Agricultura Familiar, em acordo com a Lei nº 11.947, de 16 de Junho de 2009.



MARÇO 2024

PROJETO EMEB EE

4ª Semana	2ª FEIRA 25/mar	3ª FEIRA 26/mar	4ª FEIRA 27/mar	5ª FEIRA 28/mar	6ª FEIRA 29/mar
Desjejum Horário:	LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 32%, PÃO DE HOT DOG COM REQUEijÃO E BANANA	LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 32%, PÃO DE BATATA COM MANTEIGA E MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 32%, PÃO DE CENOURA COM QUEIJO MUSSARELA E MAÇÃ		
Almoço Horário:	ARROZ, FEIJÃO, OVOS MEXIDOS COM CENOURA, SALADA DE BETERRABA, SUCO DE CAJU	ARROZ, FEIJÃO, FARINHA DE MANDIOCA, CARNE EM CUBOS COM BERINJELA, SALADA DE REPOLHO, MAMÃO	ARROZ, FEIJÃO, FARINHA DE MILHO, CAÇÃO AO MOLHO COM CENOURA, SALADA DE ACELGA, MELANCIA	P.F	FERIADO
Lanche da tarde Horário:	LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ E BISCOITO MAISENA	IOGURTE E MAÇÃ	VITAMINA DE MAMÃO COM AVEIA E PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA		
Composição Nutricional (Média Semanal)*		Energia (Kcal)	Carboidratos (g%)	Proteínas (g%)	Lipídios (g%)
Desjejum		458,80	66,8 – 58%	18,4 – 16%	19,7 – 39%
Almoço		1384,30	147,9 – 43%	41,4 – 12%	73,8 – 48%
Lanche da tarde		418,80	58,4 – 56%	11,5 – 11%	15,9 – 34%

Os gêneros em destaque serão atendidos pela Agricultura Familiar, em acordo com a Lei nº 11.947, de 16 de Junho de 2009.

Karem
Kárem Miyuki Bando
 CRN - 4873
 Nutricionista