









*A Alimentação Escolar deseja a todos boas vindas!
E que seja um ano muito nutritivo!*

CARDÁPIO 01/2018
EDUCAÇÃO FUNDAMENTAL

Janeiro 2018

SEG	TER	QUA	QUI	SEX
29	30	31	1	2
	 LEITE COM CHOCOLATE 50% CACAU BISCOITO ROSQUINHA  LANCHE: PÃO COM QUEIJO MUSSARELA SUCO MAÇA	 CAFÉ COM LEITE BISCOITO ÁGUA E SAL  MACARRÃO ESPAGUETE CARNE BOVINA MOÍDA COM BATATA TOMATE MEL	 LEITE COM CHOCOLATE 50% CACAU PÃO DOCE COM MANTEIGA  ARROZ, FEIJÃO FILÉ FRANGO EM PEDAÇOS COM ABOBRINHA REPOLHO	 CAFÉ COM LEITE BISCOITO MARIA  ARROZ, CARNE BOVINA EM ISCAS COM CENOURA COUVE



Aqui tem Agricultura Familiar: compramos legumes e verduras de produtores locais através de Chamada Pública. Para o primeiro semestre, temos 28 alimentos diferentes, 14 agricultores familiares, dentre eles 10 são orgânicos!

Média da Composição Nutricional:

Por Categoria	Média	Energia	Carboidrato	Proteínas	Lipídios	Fibras	Vitaminas		Minerais (mg)				
		(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	A (µg)	C (mg)	Cálcio	Ferro	Magnésio	Zinco	Sódio
Pré-Escola		266,36	32,1	12,44	9,8	3,02	220,88	13,28	40,08	2,24	32,32	1,52	523,52
Fundamental		332,96	40,13	15,56	12,25	3,8	276,1	16,68	50,51	2,84	40,43	1,91	659,43

Cardápio sujeito a alterações.

Legumes, verduras e frutas podem ser substituídos por outras de acordo com a safra/produção/entrega.
Elaborado em 22/01/2018. **ATUALIZADO EM 30/01/2018.**