



	30_2017	SEGUNDA-FEIRA 18/09	TERÇA-FEIRA 19/09	QUARTA-FEIRA 20/09	QUINTA-FEIRA 21/09	SEXTA-FEIRA 22/09 INÍCIO DA PRIMAVERA
C2	CAFÉ ENTRADA	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO ROSQUINHA	CAFÉ COM LEITE PÃO FRANCÊS COM REQUEIJÃO	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO ÁGUA E SAL	CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE COM MARGARINA	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO MAISENA
	ARROZ / MACARRÃO FEIJÃO MISTURA LEGUME VERDURA SUCO / FRUTA / MEL	ARROZ FEIJÃO COXINHA DAS ASAS REPOLHO MEL	ARROZ VACA ATOLADA CARNE BOVINA, PATINHO EM ISCAS COM MANDIOCA COUVE BANANA	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM LEGUME PEPINO	MACARRÃO PRIMAVERA* MACARRÃO PENNE COM LEGUMES E FRANGO EM PEDAÇO OU DESFIADO TOMATE SUCO	ARROZ POLENTA** CARNE MOIDA COM MOLHO DE TOMATE ALFACE
	31_2017	SEGUNDA-FEIRA 25/09	TERÇA-FEIRA 26/09	QUARTA-FEIRA 27/09	QUINTA-FEIRA 28/09	SEXTA-FEIRA 29/09
A1	CAFÉ ENTRADA	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO ÁGUA E SAL	CAFÉ COM LEITE PÃO FRANCÊS COM MARGARINA	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO MAISENA	CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE COM MARGARINA	BEBIDA LACTEA SABOR VITAMINA DE FRUTAS BISCOITO ROSQUINHA
	ARROZ / MACARRÃO FEIJÃO MISTURA LEGUME VERDURA SUCO / FRUTA / MEL	ARROZ CARNE BOVINA, PATINHO EM ISCAS COM CENOURA ACELGA MEL	MACARRÃO ESPAGUETE* COM CARNE MOIDA COM ABOBRINHA REPOLHO BANANA	ARROZ FEIJÃO FRANGO EM PEDAÇO BETERRABA	ARROZ POSTA DE CAÇÃO COM BATATA E TOMATE ALFACE MAÇA	ARROZ FEIJÃO SALADA PARAYTINGA (OVO COZIDO, MANDIOQUINHA SALSA, CENOURA E CHUCHU) SUCO

SALADA PARAYTINGA,

RECEITA DA MERENDEIRA **GLAUCIA C. NARÉZIO**
PARA CONCURSO "MELHORES RECEITAS DA
ALIMENTAÇÃO ESCOLAR".

PARABÉNS!!

*Macarrão e misturas (frango em pedaço ou desfiado/carne moída) separados.

** Fazer e servir a polenta pura, separada da carne moída com molho de tomate.

Valor**Nutricional**

(média por refeição):

Por Categoria	Média	Energia	Carboidrato	Proteínas	Lípidios	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.

Cardápio elaborado em 28/08/2017, atualizado em 04/09/2017 por Natália Irina Nutricionista RT CRN 3 22325. Imagens retiradas do Google.

Cardápio disponível em www.saoluzdoparaitinga.sp.gov.br