



ENSINO REGULAR - (ENSINO FUNDAMENTAL, MÉDIO E EJA) - MARÇO/2017 - Lotes 1, 2, 3, 4, 5, 6 e 7

| Semana | Segunda-feira | | Terça-feira | | Quarta-feira | | Quinta-feira | | Sexta-feira | | | | | |
|--------------|--|---|---|--|--|--|---|---|--------------|---|-------------|---------|---------|------|
| | Data | Refeição | Data | Refeição | Data | Refeição | Data | Refeição | Data | Refeição | | | | |
| Semana 1 | 27/02/2017 | L1.16 Leite batido com banana e mamão, biscoito salgado integral, doce de banana e uma maçã. | 28/02/2017 | L2.2 Salada de frutas (mamão, banana, laranja e maçã), iogurte * e aveia. *servir o iogurte separado da salada de fruta | 01/03/2017 | L1.12 Leite com achocolatado, biscoito caseiro e uma banana. | 02/03/2017 | R1.14 Arroz integral, feijão, frango desfiado com batata e cenoura(em cubos), salada de repolho e salada de beterraba cozida. | 03/03/2017 | L2.2 Salada de frutas (mamão, banana, laranja e maçã), iogurte * e aveia. *servir o iogurte separado da salada de fruta | | | | |
| | 06/03/2017 | Segunda-feira | 07/03/2017 | Terça-feira | 08/03/2017 | Quarta-feira | 09/03/2017 | Quinta-feira | 10/03/2017 | Sexta-feira | | | | |
| | Semana 2 | 06/03/2017 | R5.8 Arroz, feijão, omelete de cenoura, salada de beterraba cozida e salada de acelga. | R2 Arroz, feijão, carne bovina em cubos ensopada com cenoura, refogado de abobrinha e salada de chicória. | L5.3 Suco de uva integral, pão integral, queijo, tomate, açafrão e uma laranja | L1.21 Leite com achocolatado, cuca de banana e uma maçã. | R1.8 Arroz, feijão, frango ensopado (sassami), abóbora refogada, salada de agrião e salada de chuchu cozido. | | | | | | | |
| | | 13/03/2017 | Segunda-feira | 14/03/2017 | Terça-feira | 15/03/2017 | Quarta-feira | 16/03/2017 | Quinta-feira | 17/03/2017 | Sexta-feira | | | |
| | | Semana 3 | 20/03/2017 | L2.2 Salada de frutas (mamão, banana, laranja e maçã), iogurte * e aveia. *servir o iogurte separado da salada de fruta | R6 Macarrão com carne moída(tomate, cebola, cenoura, tempero verde e molho de tomate (feito na escola), salada de beterraba cozida e salada de repolho e uma laranja | L3 Suco de uva integral, pão de cachorro quente, frango desfiado (peito) com tempero verde e molho de tomate (feito na escola), cenoura ralada, tomate em fatia, milho e ervilha e uma maçã. | R2.13 Arroz, feijão, carne bovina em iscas ensopada, abóbora refogada com cebola e tempero verde, salada de tomate e salada de acelga. | L1 Vitamina de banana (leite, banana e aveia), pão fatiado integral, mel e uma maçã | | | | | | |
| 29/03/2017 | Segunda-feira | | 21/03/2017 | Terça-feira | 22/03/2017 | Quarta-feira | 23/03/2017 | Quinta-feira | 24/03/2017 | Sexta-feira | | | | |
| Semana 4 | L1.12 Leite com achocolatado, biscoito caseiro e uma banana. | R4.3 Arroz, feijão, filé de peixe assado, purê de batatas, salada de beterraba cozida e salada de acelga. | L3.2 Suco de laranja integral com cenoura, pão de cachorro quente, ovos mexidos (ovos, leite e óleo), cenoura ralada, açafrão e uma maçã. (lotes 1,3 e 5) | L2.2 Salada de frutas (mamão, banana, laranja e maçã), iogurte * e aveia. *servir o iogurte separado da salada de fruta (lote 2,4 e 6) | L5.5 Suco de frutas *, bolo de chocolate e uma maçã. (*Poderá ser servido suco de uva, laranja, maçã ou tangerina) | R3.4 Arroz, feijão, carne suína com molho de tomate, farofa de couve *, salda de açafrão e salada de tomate (* Poderá ser substituído por espinafre) | | | | | | | | |
| | | 27/03/2017 | Segunda-feira | 28/03/2017 | Terça-feira | 29/03/2017 | Quarta-feira | 30/03/2017 | Quinta-feira | 31/03/2017 | Sexta-feira | | | |
| | | Semana 5 | L2.3 Iogurte de morango, biscoito caseiro e uma banana. | R2.6 Arroz, feijão, carne moída ensopada, purê de batata, salada de acelga e salada de beterraba cozida. | R1 Arroz, feijão, frango(peito) refogado com molho de tomate (feito na escola), desfiado, polenta, salada de repolho e salada de tomate. | L1.22 Leite com achocolatado, bolo de cenoura e uma maçã. (lotes 1,3 e 5) L3 Suco de uva integral, pão de cachorro quente, frango desfiado com molho de tomate, cenoura ralada, tomate, milho e ervilha e uma maçã. (lote 2,4,6 e 7) | R6.2 Risoto de frango (arroz com peito de frango desfiado e molho de tomate (feito na escola), tempero verde, óleo e cebola), milho e ervilha, salada de cenoura crua ralada e salada de acelga e uma maçã. | | | | | | | |
| 27/03/2017 | Segunda-feira | | | 28/03/2017 | Terça-feira | 29/03/2017 | Quarta-feira | 30/03/2017 | Quinta-feira | 31/03/2017 | Sexta-feira | | | |
| Média mensal | Energia (kcal) | CHO (g) | Prot (g) | Lip (g) | G. saturada (g) | Fibras (g) | Vit A (mcg) | Vit C (mg) | Ca (mg) | Fe (mg) | Na (mg) | Mg (mg) | Zn (mg) | |
| | 455,1 | 75,3 | 19,5 | 8,2 | 2,9 | 3,3 | 6,8 | 7574,5 | 37,7 | 137,2 | 4,1 | 522,6 | 85,6 | 31,1 |

INFORMAÇÕES IMPORTANTES:

- a) Para todos os lotes os tipos de corte de carne bovina estabelecidos são: Patinho, Coxão mole e Coxão duro.
- b) Um mesmo folhoso poderá ser ofertado até duas vezes em uma mesma semana, mesmo em caso de substituições de um folhoso por outro(Acelga, Açafrão, Chicória, Couve, Espinafre, Rúcula, Repolho).
- c) As frutas Banana, Laranja e Maçã podem ser substituídas por outras conforme a sazonalidade.
- d) Alimentos Adquiridos da Agricultura Familiar: Arroz parboilizado, Arroz integral, Biscoito caseiro, Doce de banana, Farinha de mandioca, Farinha de milho, Feijão preto, Leite integral, Mel de abelhas, Suco de uva integral.