

CARDÁPIO EE INTEGRAL (16 a 18 anos) - OUTUBRO 2022

1ª semana	SEGUNDA 03/out	TERÇA 04/out	QUARTA 05/out	QUINTA 06/out - Conselho	SEXTA 07/out - Conselho
DESJEJUM	Leite com café Pão francês com margarina	Composto lácteo Pão francês com margarina	iogurte com fruta	Leite com café Pão francês com margarina	Chá mate Pão francês com margarina
COLAÇÃO	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
ALMOÇO	Arroz/Feijão Almôndega ao molho de tomate Salada de legume cozido	Arroz/Feijão Carne bovina com legume Fruta	Arroz/Feijão Frango (sassami) refogado com tubérculo Salada de verdura	Arroz/Feijão preto Carne suína com legume Fruta	Arroz/Feijão Linguiça de frango com legume e cebola Virado de legume
LANCHE	Composto lácteo Pão francês com requeijão	Leite com café Biscoito maisena	Composto lácteo Pão francês com queijo	Chá mate Pão francês com presunto	Leite com café Pão francês com ovos mexidos
2ª semana	SEGUNDA 10/out	TERÇA 11/out	QUARTA 12/out	QUINTA 13/out	SEXTA 14/out
DESJEJUM					
COLAÇÃO					
ALMOÇO	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	FERIADO	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
LANCHE					

O cardápio é sujeito à alterações. Não é permitida a alteração do cardápio sem autorização da Coordenadoria Técnica de Abastecimento.

CARDÁPIO EE INTEGRAL (16 a 18 anos) - OUTUBRO 2022

3ª semana	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	17/out	18/out	19/out	20/out	21/out
DESJEJUM	Leite com café Pão francês com margarina	Chá mate Pão francês com requeijão	Composto lácteo Pão francês com margarina	Leite com café Pão francês com margarina	logurte com fruta
COLAÇÃO	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
ALMOÇO	Arroz/Feijão Ovo mexido com cheiro verde Legume refogado	Arroz/Feijão Frango (sassami) com milho Fruta	Arroz/Feijão preto Virado de linguíça de frango com verdura Verdura refogada	Arroz/Feijão Almôndega 100% carne ao molho de tomate Salada de legume Fruta	Arroz/Feijão Carne suína com tubérculo e legume Salada de verdura e legume
LANCHE	Chá mate Pão francês com requeijão	Composto lácteo Pão francês com presunto	Leite com café Pão francês com ovos mexidos	Composto lácteo Biscoito cream cracker	Leite com café Pão francês com queijo

4ª semana	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	24/out	25/out	26/out	27/out	28/out
DESJEJUM	Composto lácteo Pão francês com margarina	Leite com café Pão francês com margarina	Chá mate Pão francês com requeijão	Composto lácteo Pão francês com margarina	Composto lácteo Pão francês com margarina
COLAÇÃO	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
ALMOÇO	Arroz/Feijão Carne bovina com tubérculo Salada de legume	Feijão Risoto de frango (sassami) com legumes Fruta	Macarrão ao molho de tomate e carne bovina Verdura refogada	Arroz/Feijão Peixe com legumes Fruta	Arroz/Feijão Carne bovina com tubérculo Salada de legume
LANCHE	Leite com café Pão francês com requeijão	logurte Biscoito cream cracker	Composto lácteo Pão francês com presunto	Chá mate Pão francês com queijo	Arroz doce

O cardápio é sujeito à alterações. Não é permitida a alteração do cardápio sem autorização da Coordenadoria Técnica de Abastecimento.

CARDÁPIO EE INTEGRAL (16 a 18 anos) - OUTUBRO 2022

5ª semana	SEGUNDA
	31/out
DESJEJUM	Composto lácteo Pão francês com margarina
COLAÇÃO	Fruta
ALMOÇO	Macarrão ao alho e óleo com atum Salada de legume
LANCHE	Chá mate Biscoito maisena

O cardápio é sujeito à alterações. Não é permitida a alteração do cardápio sem autorização da Coordenadoria Técnica de Abastecimento.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

1ª SEMANA

Informação Nutricional	Energia	Proteínas	Lipídios	Carboidratos	Informação Nutricional	Energia	Proteínas	Lipídios	Carboidratos
	Kcal	g	g	g		Kcal	g	g	g
SEGUNDA	1312,2	32,5	46,1	239,2	SEGUNDA				
TERÇA	1050,7	32,1	42,2	216,7	TERÇA				
QUARTA	1095,5	47,4	33,4	239,1	QUARTA				
QUINTA	1238,7	33,7	26,9	198,5	QUINTA				
SEXTA	1386,1	25,2	37,8	222,8	SEXTA				
MÉDIA	1216,6	34,2	37,3	223,3	MÉDIA				

2ª SEMANA

3ª SEMANA

Informação Nutricional	Energia	Proteínas	Lipídios	Carboidratos	Informação Nutricional	Energia	Proteínas	Lipídios	Carboidratos
	Kcal	g	g	g		Kcal	g	g	g
SEGUNDA	1182,5	42,2	27,3	185,5	SEGUNDA	1172,8	38,6	22,9	205,8
TERÇA	1185,6	30,1	31,4	219,9	TERÇA	1255,0	43,0	34,3	195,0
QUARTA	964,2	47,7	45,5	185,7	QUARTA	1219,5	45,7	37,1	177,6
QUINTA	1396,4	43,2	35,8	194,2	QUINTA	819,9	33,9	10,2	146,2
SEXTA	1325,3	33,7	50,2	161,7	SEXTA	1255,3	47,3	35,0	187,8
MÉDIA	1210,8	39,4	38,0	189,4	MÉDIA	1144,5	41,7	27,9	182,5

4ª SEMANA

5ª SEMANA

Informação Nutricional	Energia	Proteínas	Lipídios	Carboidratos
	Kcal	g	g	g
SEGUNDA	983,1	39,3	23,5	158,5