

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

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
1ª semana	03/out	04/out	05/out	06/out - Conselho	07/out - Conselho
ENTRADA	Leite com café Pão francês com margarina	Composto lácteo Pão francês com margarina	Leite com café Pão francês com margarina	Composto lácteo Pão francês com margarina	Chá mate Pão francês com margarina
REFEIÇÃO	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

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
2ª semana	10/out	11/out	12/out	13/out	14/out
ENTRADA					
REFEIÇÃO	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	FERIADO	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR

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

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

3ª semana	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	17/out	18/out	19/out	20/out	21/out
ENTRADA	Leite com café Pão francês com margarina	Chá mate Pão francês com margarina	Composto lácteo Pão francês com margarina	Leite com café Pão francês com margarina	Composto lácteo Pão francês com margarina
REFEIÇÃO	Arroz/Feijão Ovo mexido com cheiro verde Legume refogado	Arroz/Feijão Frango (sassami) com milho Fruta	Arroz/Feijão preto Virado de linguiça 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

4ª semana	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	24/out	25/out	26/out	27/out	28/out
ENTRADA	Composto lácteo Pão francês com margarina	Leite com café Pão francês com margarina	Chá mate Pão francês com requeijão	Leite com café Pão francês com margarina	Composto lácteo Pão francês com margarina
REFEIÇÃO	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

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

CARDÁPIO EE parcial, ETEC (16 a 18 anos)- OUTUBRO 2022

5ª semana	SEGUNDA
	31/out
ENTRADA	Composto lácteo Pão francês com margarina
REFEIÇÃO	Macarrão ao alho e óleo com atum Salada de legume

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
	Kcal	g	g	g
SEGUNDA	986,2	34,8	15,0	144,7
TERÇA	891,5	35,7	12,0	105,1
QUARTA	907,0	34,7	27,0	135,7
QUINTA	945,2	32,8	19,0	163,1
SEXTA	797,0	31,5	18,3	127,2
MÉDIA	905,4	33,9	18,3	135,2

2ª SEMANA

Informação Nutricional	Energia	Proteínas	Lipídios	Carboidratos
	Kcal	g	g	g
SEGUNDA				
TERÇA				
QUARTA				
QUINTA				
SEXTA				
MÉDIA				

3ª SEMANA

Informação Nutricional	Energia	Proteínas	Lipídios	Carboidratos
	Kcal	g	g	g
SEGUNDA	838,0	35,3	19,9	133,5
TERÇA	647,2	33,0	16,0	92,0
QUARTA	706,3	37,0	13,0	109,0
QUINTA	883,8	40,0	25,0	124,0
SEXTA	827,1	39,0	23,0	114,0
MÉDIA	780,5	36,9	19,4	114,5

4ª SEMANA

Informação Nutricional	Energia	Proteínas	Lipídios	Carboidratos
	Kcal	g	g	g
SEGUNDA	982,1	31,3	24,0	138,0
TERÇA	888,7	36,6	13,0	154,9
QUARTA	794,2	32,8	22,0	146,2
QUINTA	880,1	33,1	14,0	131,3
SEXTA	880,1	33,1	14,0	131,3
MÉDIA	885,0	33,4	17,4	140,3

5ª SEMANA

Informação Nutricional	Energia	Proteínas	Lipídios	Carboidratos
	Kcal	g	g	g
SEGUNDA	899,3	34,7	25,0	124,4