

CARDÁPIO EMEF e FIEB (6 a 18 anos)- OUTUBRO 2022

| 1ª semana | SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA |
|-----------------|---|--|--|---|--|
| | 03/out | 04/out | 05/out | 06/out | 07/out |
| 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 Linguíça de frango com legume e cebola Virado de legume |

| 2ª semana | SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA |
|-----------------|---|--|----------------|---|---|
| | 10/out | 11/out | 12/out | 13/out | 14/out |
| ENTRADA | Chá mate Pão francês com requeijão | Leite com café Pão francês com margarina | | Composto lácteo Pão francês com margarina | Leite com café Pão francês com margarina |
| REFEIÇÃO | Arroz/Feijão Frango (sassami) com legume | Arroz/Feijão Carne bovina com legume Fruta | FERIADO | Feijão Risoto de frios com legume Salada de verdura | Arroz/Feijão Estrogonofe de carne bovina Tubérculo refogado Salada de legume |

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

CARDÁPIO EMEF e FIEB (6 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 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 |

| 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 | |
| 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 | PONTO FACULTATIVO |

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 | EMEF I | 630,5 | 15,1 | 21,0 | 90,0 | QUINTA | EMEF I | 675,3 | 24,1 | 15,7 | 111,4 |
| | EMEF II | 791,7 | 27,5 | 16,0 | 112,3 | | EMEF II | 867,6 | 28,5 | 21,8 | 141,7 |
| | ENSINO MÉDIO e EJA | 986,2 | 34,8 | 15,0 | 144,7 | | ENSINO MÉDIO e EJA | 945,2 | 32,8 | 19,0 | 163,1 |
| TERÇA | EMEF I | 598,1 | 19,2 | 17,0 | 75,8 | SEXTA | EMEF I | 590,8 | 21,2 | 12,2 | 102,6 |
| | EMEF II | 703,1 | 29,3 | 24,0 | 97,3 | | EMEF II | 789,5 | 30,3 | 21,9 | 118,0 |
| | ENSINO MÉDIO e EJA | 891,5 | 35,7 | 12,0 | 105,1 | | ENSINO MÉDIO e EJA | 797,0 | 31,5 | 18,3 | 127,2 |
| QUARTA | EMEF I | 558,9 | 25,5 | 26,0 | 72,0 | MÉDIA SEMANAL | EMEF I | 610,7 | 21,0 | 18,4 | 90,4 |
| | EMEF II | 687,3 | 30,1 | 13,0 | 92,4 | | EMEF II | 767,8 | 29,1 | 19,3 | 112,4 |
| | ENSINO MÉDIO e EJA | 907,0 | 34,7 | 27,0 | 135,7 | | ENSINO MÉDIO e EJA | 905,4 | 33,9 | 18,3 | 135,2 |

2ª semana

| | Informação Nutricional | Energia | Proteínas | Lipídios | Carboidratos | | Informação Nutricional | Energia | Proteínas | Lipídios | Carboidratos |
|---------|------------------------|---------|-----------|----------|--------------|---------------|------------------------|---------|-----------|----------|--------------|
| | | Kcal | g | g | g | | | Kcal | g | g | g |
| SEGUNDA | EMEF I | 456,3 | 17,2 | 9,9 | 75,7 | QUINTA | EMEF I | 567,4 | 22,2 | 25,0 | 68,2 |
| | EMEF II | 901,7 | 34,1 | 25,5 | 134,6 | | EMEF II | 703,8 | 30,8 | 26,0 | 81,8 |
| | ENSINO MÉDIO e EJA | 938,5 | 39,1 | 22,3 | 145,7 | | ENSINO MÉDIO e EJA | 899,3 | 34,7 | 25,0 | 124,4 |
| TERÇA | EMEF I | 679,4 | 22,9 | 21,3 | 103,6 | SEXTA | EMEF I | 657,4 | 19,8 | 18,0 | 71,7 |
| | EMEF II | 886,9 | 28,4 | 28,4 | 134,8 | | EMEF II | 712,3 | 24,8 | 24,0 | 94,8 |
| | ENSINO MÉDIO e EJA | 920,4 | 32,5 | 26,9 | 142,4 | | ENSINO MÉDIO e EJA | 880,1 | 33,1 | 14,0 | 131,3 |
| QUARTA | EMEF I | | | | | MÉDIA SEMANAL | EMEF I | 590,1 | 20,5 | 18,6 | 79,8 |
| | EMEF II | | | | | | EMEF II | 801,2 | 29,5 | 26,0 | 111,5 |
| | ENSINO MÉDIO e EJA | | | | | | ENSINO MÉDIO e EJA | 909,6 | 34,8 | 22,1 | 139,8 |

3ª semana

| | Informação Nutricional | Energia | Proteínas | Lipídios | Carboidratos | | Informação Nutricional | Energia | Proteínas | Lipídios | Carboidratos |
|---------|------------------------|---------|-----------|----------|--------------|---------------|------------------------|---------|-----------|----------|--------------|
| | | Kcal | g | g | g | | | Kcal | g | g | g |
| SEGUNDA | EMEF I | 759,8 | 35,7 | 23,4 | 102,0 | QUINTA | EMEF I | 746,9 | 31,0 | 21,0 | 107,0 |
| | EMEF II | 827,1 | 39,2 | 23,7 | 114,8 | | EMEF II | 832,0 | 37,0 | 24,0 | 116,0 |
| | ENSINO MÉDIO e EJA | 838,0 | 35,3 | 19,9 | 133,5 | | ENSINO MÉDIO e EJA | 883,8 | 40,0 | 25,0 | 124,0 |
| TERÇA | EMEF I | 515,5 | 24,0 | 15,0 | 71,0 | SEXTA | EMEF I | 659,4 | 29,0 | 20,0 | 90,0 |
| | EMEF II | 581,8 | 29,0 | 15,0 | 81,0 | | EMEF II | 759,8 | 35,0 | 23,0 | 102,0 |
| | ENSINO MÉDIO e EJA | 647,2 | 33,0 | 16,0 | 92,0 | | ENSINO MÉDIO e EJA | 827,1 | 39,0 | 23,0 | 114,0 |
| QUARTA | EMEF I | 540,4 | 27,0 | 11,0 | 84,0 | MÉDIA SEMANAL | EMEF I | 644,4 | 29,3 | 18,1 | 90,8 |
| | EMEF II | 640,7 | 33,0 | 13,0 | 98,0 | | EMEF II | 728,3 | 34,6 | 19,7 | 102,4 |
| | ENSINO MÉDIO e EJA | 706,3 | 37,0 | 13,0 | 109,0 | | ENSINO MÉDIO e EJA | 780,5 | 36,9 | 19,4 | 114,5 |

4ª semana

| | Informação Nutricional | Energia | Proteínas | Lipídios | Carboidratos | | Informação Nutricional | Energia | Proteínas | Lipídios | Carboidratos |
|---------|------------------------|---------|-----------|----------|--------------|---------------|------------------------|---------|-----------|----------|--------------|
| | | Kcal | g | g | g | | | Kcal | g | g | g |
| SEGUNDA | EMEF I | 587,2 | 15,5 | 17,0 | 71,2 | QUINTA | EMEF I | 657,4 | 19,8 | 18,0 | 71,7 |
| | EMEF II | 667,5 | 25,7 | 21,0 | 91,8 | | EMEF II | 712,3 | 24,8 | 24,0 | 94,8 |
| | ENSINO MÉDIO e EJA | 982,1 | 31,3 | 24,0 | 138,0 | | ENSINO MÉDIO e EJA | 880,1 | 33,1 | 14,0 | 131,3 |
| TERÇA | EMEF I | 523,7 | 23,8 | 15,0 | 94,2 | SEXTA | EMEF I | | | | |
| | EMEF II | 685,2 | 33,5 | 21,0 | 114,7 | | EMEF II | | | | |
| | ENSINO MÉDIO e EJA | 888,7 | 36,6 | 13,0 | 154,9 | | ENSINO MÉDIO e EJA | | | | |
| QUARTA | EMEF I | 558,1 | 16,7 | 18,0 | 99,4 | MÉDIA SEMANAL | EMEF I | 581,6 | 19,0 | 17,0 | 84,1 |
| | EMEF II | 695,9 | 22,9 | 23,0 | 128,3 | | EMEF II | 690,2 | 26,7 | 22,3 | 107,4 |
| | ENSINO MÉDIO e EJA | 794,2 | 32,8 | 22,0 | 146,2 | | ENSINO MÉDIO e EJA | 886,3 | 33,5 | 18,3 | 142,6 |

