



## CARDÁPIO EMEF, EMEIEF, FIEB (4 a 18 anos)- NOVEMBRO 2024

2ª semana	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	04/nov	05/nov	06/nov	07/nov	08/nov
<b>ENTRADA</b>	Leite com café Pão francês com margarina	Leite com café Biscoito doce	Chá mate Pão francês com margarina	Composto lácteo Pão francês com requeijão	Composto lácteo Pão francês com margarina
<b>REFEIÇÃO</b>	Arroz/Feijão  Ovos mexidos com cheiro verde  Salada de verdura	Arroz/Feijão  Estrogonofe de frango Legume refogado  Fruta	Arroz/Feijão  Carne bovina refogada com legume  Salada de verdura	Arroz/Feijão preto  Virado de carne suína com legume  Fruta	Arroz/Feijão  Linguiça de frango com legume  Salada de legume com orégano

3ª semana	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	11/nov	12/nov	13/nov	14/nov	15/nov
<b>ENTRADA</b>	Leite com café Pão francês com margarina	Composto lácteo Biscoito salgado	Chá mate Pão francês com requeijão	Leite com café Pão francês com margarina	
<b>REFEIÇÃO</b>	Arroz/Feijão  Carne bovina refogada com legume  Salada de verdura	Arroz/Feijão  Frango (sassami) refogado com legume  Fruta	Arroz/Feijão  Almôndegas ao molho  Legume refogado	Macarrão parafuso ao molho com atum  Fruta	<b>FERIADO</b>

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



## CARDÁPIO EMEF, EMEIEF, FIEB (4 a 18 anos)- NOVEMBRO 2024

4ª semana	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	18/nov	19/nov	20/nov	21/nov	22/nov
ENTRADA	Leite com café Mini pão francês com manteiga	Leite com flocos de milho sem açúcar			
REFEIÇÃO	Feijão  Risoto de frios com legume  Salada de legume com salsa	Arroz/Feijão  Frango refogado com legumes  Fruta	<b>FERIADO</b>	<b>PONTO FACULTATIVO</b>	<b>DIA SEM EXPEDIENTE</b>

5ª semana	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	25/nov	26/nov	27/nov	28/nov	29/nov
ENTRADA	Leite com café Pão francês com margarina	Composto lácteo Biscoito	Chá mate Pão francês com requeijão	Composto lácteo Pão francês com margarina	Leite com café Pão francês com margarina
REFEIÇÃO	Arroz/Feijão  Carne bovina refogada com legume  Salada de verdura	Arroz/Feijão  Frango refogado com legume  Fruta	Arroz/Feijão  Carne bovina refogada com legume  Salada de verdura	Arroz/Feijão  Peixe com legumes  Fruta	Arroz/Feijão  Linguiça de frango refogada  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

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	495,4	18,6	16,5	68,1	QUINTA	EMEF I	503,7	18,9	16,8	69,3
	EMEF II	705,4	26,5	23,5	97,0		EMEF II	693,5	26,0	23,1	95,4
	ENSINO MÉDIO e EJA	805,3	30,2	26,8	110,7		ENSINO MÉDIO e EJA	783,1	29,4	26,1	107,7
TERÇA	EMEF I	458,3	17,2	15,3	63,0	SEXTA	EMEF I	472,2	17,7	15,7	64,9
	EMEF II	706,2	26,5	23,5	97,1		EMEF II	699,4	26,2	23,3	96,2
	ENSINO MÉDIO e EJA	810,9	30,4	27,0	111,5		ENSINO MÉDIO e EJA	804,1	30,2	26,8	110,6
QUARTA	EMEF I	459,3	17,2	15,3	63,1	MÉDIA SEMANAL	EMEF I	477,8	17,9	15,9	65,7
	EMEF II	717,0	26,9	23,9	98,6		EMEF II	704,3	26,4	23,5	96,8
	ENSINO MÉDIO e EJA	830,5	31,1	27,7	114,2		ENSINO MÉDIO e EJA	806,8	30,3	26,9	110,9

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	470,9	17,7	15,7	64,7	QUINTA	EMEF I	456,2	17,1	15,2	62,7
	EMEF II	715,0	26,8	23,8	98,3		EMEF II	702,8	26,4	23,4	96,6
	ENSINO MÉDIO e EJA	810,7	30,4	27,0	111,5		ENSINO MÉDIO e EJA	818,1	30,7	27,3	112,5
TERÇA	EMEF I	507,5	19,0	16,9	69,8	SEXTA	EMEF I				
	EMEF II	708,3	26,6	23,6	97,4		EMEF II				
	ENSINO MÉDIO e EJA	797,7	29,9	26,6	109,7		ENSINO MÉDIO e EJA				
QUARTA	EMEF I	489,0	18,3	16,3	67,2	MÉDIA SEMANAL	EMEF I	480,9	18,0	16,0	66,1
	EMEF II	693,2	26,0	23,1	95,3		EMEF II	704,8	26,4	23,5	96,9
	ENSINO MÉDIO e EJA	786,5	29,5	26,2	108,1		ENSINO MÉDIO e EJA	803,2	30,1	26,8	



**4ª semana**

	Informação Nutricional	Energia	Proteínas	Lipídios	Carboidratos		Informação Nutricional	Energia	Proteínas	Lipídios	Carboidratos
		Kcal	g	g	g			Kcal	g	g	g
<b>SEGUNDA</b>	EMEF I	509,4	19,1	17,0	70,0	<b>QUINTA</b>	EMEF I				
	EMEF II	708,3	26,6	23,6	97,4		EMEF II				
	ENSINO MÉDIO e EJA	806,6	30,2	26,9	110,9		ENSINO MÉDIO e EJA				
<b>TERÇA</b>	EMEF I	484,8	18,2	16,2	66,7	<b>SEXTA</b>	EMEF I				
	EMEF II	694,8	26,1	23,2	95,5		EMEF II				
	ENSINO MÉDIO e EJA	816,5	35,4	27,6	130,4		ENSINO MÉDIO e EJA				
<b>QUARTA</b>	EMEF I					<b>MÉDIA SEMANAL</b>	EMEF I	497,1	18,6	16,6	68,3
	EMEF II						EMEF II	701,6	26,3	23,4	96,5
	ENSINO MÉDIO e EJA						ENSINO MÉDIO e EJA	811,6	32,8	27,2	120,7

**5ª semana**

	Informação Nutricional	Energia	Proteínas	Lipídios	Carboidratos		Informação Nutricional	Energia	Proteínas	Lipídios	Carboidratos
		Kcal	g	g	g			Kcal	g	g	g
<b>SEGUNDA</b>	EMEF I	479,5	18,0	16,0	65,9	<b>QUINTA</b>	EMEF I	499,9	18,7	16,7	68,7
	EMEF II	701,2	26,3	23,4	96,4		EMEF II	712,3	26,7	23,7	97,9
	ENSINO MÉDIO e EJA	795,6	29,8	26,5	109,4		ENSINO MÉDIO e EJA	814,1	30,5	27,1	111,9
<b>TERÇA</b>	EMEF I	487,6	18,3	16,3	67,1	<b>SEXTA</b>	EMEF I	510,6	19,1	17,0	70,2
	EMEF II	693,3	26,0	23,1	95,3		EMEF II	705,2	26,4	23,5	97,0
	ENSINO MÉDIO e EJA	797,1	29,9	26,6	109,6		ENSINO MÉDIO e EJA	810,1	30,4	27,0	111,4
<b>QUARTA</b>	EMEF I	457,1	17,1	15,2	62,8	<b>MÉDIA SEMANAL</b>	EMEF I	486,9	18,3	16,2	67,0
	EMEF II	704,7	26,4	23,5	96,9		EMEF II	703,3	26,4	23,4	96,7
	ENSINO MÉDIO e EJA	808,7	30,3	27,0	111,2		ENSINO MÉDIO e EJA	805,1	30,2	26,8	110,7