

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS

ZONA URBANA

19-60 ANOS

PERÍODO PARCIAL - DIURNO

FEVEREIRO A DEZEMBRO 2022



	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
LANCHE / SEMANA 1 Matutino - 09:00 Vespertino - 15:00	Leite, café, açúcar Biscoito doce/ caseiro	Salada (2 tipos) Arroz, feijão preto Omelete de legumes (ovos, cenoura, tomate, cebola) Laranja	Pão integral, carne moída ensopada (tomate, extrato, temperos), Suco de uva, Banana	Salada (2 tipos) Macarrão integral Estrogonofe de frango (sassami, extrato, leite, farinha de trigo, margarina, temperos) Mamão	Salada (2 tipos) Polenta, Sobrecoxa de frango ensopada (tomate, extrato, temperos) Maçã
	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	CALORIAS (KCAL) 427 Kcal	CARBOIDRATOS 55% a 65% do VET 70 g / 65%	LIPÍDEO 15% a 30% do VET 11 g / 23%	PROTEÍNA 10% a 15% do VET 13 g / 12%
LANCHE / SEMANA 2 Matutino - 09:00 Vespertino - 15:00	Iogurte, Fruta, aveia em flocos, Biscoito cream cracker integral	Salada (2 tipos), Arroz, feijão carioca, Quibe assado (carne moída, trigo para kibe e temperos) Banana	Salada (2 tipos), Arroz, Purê de batata (margarina, leite), Filé de tilápia ensopado, Mamão	Salada (2 tipos) Macarrão parafuso, Carne de panela (iscas, extrato, tomate, temperos) Laranja	Torta de frango (farinha de trigo, ovos, óleo, sassami, extrato, temperos) Suco de maracujá, açúcar / Maçã
	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	CALORIAS (KCAL) 433 Kcal	CARBOIDRATOS 55% a 65% do VET 73g / 67%	LIPÍDEO 15% a 30% do VET 10 g / 20%	PROTEÍNA 10% a 15% do VET 14 g / 13%
LANCHE / SEMANA 3 Matutino - 09:00 Vespertino - 15:00	Leite, achocolatado Biscoito doce/caseiro	Salada (2 tipos), Arroz, feijão preto, Farofa (farinha mandioca, óleo, sal), Ovos mexidos com legumes (ovos, água, cenoura) Banana	Pão integral com frango ensopado (sassami, tomate, extrato, temperos) Suco de uva, Mamão	Salada (2 tipos) Macarrão integral Sobrecoxa de frango ensopada (tomate, extrato, temperos) Laranja	Salada (2 tipos) Polenta, carne moída ensopada (tomate, extrato, temperos) Maçã
	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	CALORIAS (KCAL) 464 Kcal	CARBOIDRATOS 55% a 65% do VET 75g / 65%	LIPÍDEO 15% a 30% do VET 12g / 23%	PROTEÍNA 10% a 15% do VET 14g / 12%
LANCHE / SEMANA 4 Matutino - 09:00 Vespertino - 15:00	Leite, café, açúcar Biscoito doce/ caseiro	Salada (2 tipos), Arroz, feijão carioca, creme de milho (milho, leite, trigo, margarina, cebola) e filé sassami refogado Laranja	Salada (2 tipos) Arroz, Batata assada Estrogonofe de carne (iscas de carne extrato, leite e farinha de trigo, margarina, temperos) Banana	Salada (2 tipos) Macarrão à bolonhesa (carne moída, tomate, extrato, temperos) Mamão	Torta de peixe (filé de tilápia, tomate, extrato, farinha de trigo, óleo, ovos, Suco de maracujá, açúcar / Maçã
	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	CALORIAS (KCAL) 422 Kcal	CARBOIDRATOS 55% a 65% do VET 69g / 66%	LIPÍDEO 15% a 30% do VET 10g / 21%	PROTEÍNA 10% a 15% do VET 14g / 13%

ALTERAÇÕES NO CARDÁPIO DEVERÃO SER COMUNICADAS AO SETOR DE NUTRIÇÃO COM 24H DE ANTECEDÊNCIA, EM ATENDIMENTO À LEI N°3.896 DE 2016.
AS FRUTAS PODEM SER ALTERADAS EM VIRTUDE DO GRAU DE MADURAÇÃO.

Ana Paula Harmel
Nutricionista
CRN10: 3894

Luciana Segato
Nutricionista
CRN10: 0711

Jeniffer Diniz de Souza
Nutricionista
CRN10: 3157