



Alimentação Escolar
Cardápio Ensino Médio
Janeiro 2022

Semana 3	Segunda 17/01 Arroz, feijão Frango cubos no molho Salada	Terça 18/01 Arroz, Feijão Carne moída com legumes Salada	Quarta 19/01 Arroz, Feijão Carne suína Salada	Quinta 20/01 Macarrão Frango assado Salada	Sexta 21/01 Pão com carne Suco
	Composição nutricional (Média semanal)	Energia 648Kcal	Carboidratos 89g 55% do VET	Proteínas 27g 18% do VET	Lipídeos 19g 27% do VET
Semana 4	Segunda 24/01 Arroz Feijão Carne com legumes Salada	Terça 25/01 Macarrão com frango Salada	Quarta 26/01 Arroz, Feijão Carne de panela Salada	Quinta 27/01 Arroz, Feijão Carne suína Salada	Sexta 28/01 Pão com frango no molho Suco
	Composição nutricional (Média semanal)	Energia 580Kcal	Carboidratos 79,6g 55% do VET	Proteínas 29,7g 20% do VET	Lipídeos 15,9g 25% do VET

Cardápio sujeito a alteração.



Alimentação Escolar
Cardápio Ensino Médio
Janeiro 2022

Semana 1	Segunda 03/01 Arroz, Feijão Ovo mexido Salada	04/01 Macarrão com carne Salada	Quarta 05/01 Arroz, Feijão Sobrecoca de panela Salada	Quinta 06/01 Arroz, Feijão Carne iscas Salada	Sexta 07/01 Pão com carne Suco Fruta
	Composição nutricional (Média semanal)	Energia 648Kcal	Carboidratos 89g 55% do VET	Proteínas 27g 18% do VET	Lipídeos 19g 27% do VET
Semana 2	Segunda 10/01 Arroz Feijão Carne moída Salada	Terça 11/01 Risoto de frango, Feijão Salada	Quarta 12/01 Arroz, Feijão Carne suína acebolada Farofa Salada	Quinta 13/01 Arroz, Feijão Carne de panela Salada	Sexta 14/01 Pão com frango no molho Suco
	Composição nutricional (Média semanal)	Energia 580Kcal	Carboidratos 79,6g 55% do VET	Proteínas 29,7g 20% do VET	Lipídeos 15,9g 25% do VET

Cardápio sujeito a alteração.