



Alimentação Escolar
Cardápio Ensino Fundamental
Março 2022

Semana 1	Segunda 28/02 P. Facultativo	Terça 01/03 Feriado	Quarta 02/03 Arroz, Feijão Ovo mexido com Salada	Quinta 03/03 Arroz, Feijão Carne de panela Salada	Sexta 04/03 Cachorro-quente 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 07/03 Arroz Feijão Carne moída Salada	Terça 08/03 Arroz, Feijão Carne suína acebolada Salada	Quarta 09/03 Risoto de frango, Feijão Salada	Quinta 10/03 Macarrão com carne Salada	Sexta 11/03 Pão com frango no molho Suco Fruta
	Composição nutricional (Média semanal)	Energia 563,6Kcal	Carboidratos 78,5g 56% do VET	Proteínas 28,6g 20% do VET	Lipídeos 15g 24% do VET

Obs.

1. Na entrada dos alunos servir leite com chocolate e biscoito doce ou salgado
2. Segunda, quarta e sexta-feira, servir fruta após as refeições.

Cardápio sujeito a alteração.



Alimentação Escolar
Cardápio Ensino Fundamental - Março 2022

Semana 3	Segunda 14/03 Arroz Feijão Ovo mexido Salada	Terça 15/03 Macarrão com carne Salada	Quarta 16/03 Arroz, Feijão Frango refogado Salada	Quinta 17/03 Arroz Feijão Carne de panela com batata Salada	Sexta 18/03 Pão com carne Suco de polpa
	Composição nutricional (Média semanal)	Energia 596,5kcal	Carboidratos 90g 60% do VET	Proteínas 25g 17% do VET	Lipídeos 15,4g 23% do VET
Semana 4	Segunda 21/03 Arroz Feijão Carne moída com legumes Salada	Terça 22/03 Risoto de frango Feijão Salada	Quarta 23/03 Arroz, Feijão Estrogonofe de carne Salada	Quinta 24/03 Arroz, Feijão Carne suína acebolada Salada	Sexta 25/03 Pão com frango Suco de polpa
	Composição nutricional (Média semanal)	Energia 634,17Kcal	Carboidratos 90,4g 57% do VET	Proteínas 29,4g 19% do VET	Lipídeos 16,9g 24% do VET
Semana 5	Segunda 28/03 Polenta com frango Salada	Terça 29/03 Arroz, Feijão Carne de panela com cenoura e batata Salada	Quarta 30/03 Arroz, Feijão Frango refogado Salada	Quinta 31/03 Arroz, Feijão Farofa de ovos (Ovos, farinha de milho, tomate, cenoura e cheiro verde) Salada	Sexta 01/04 Pão com carne Suco de polpa
	Composição nutricional (Média semanal)	Energia 588Kcal	Carboidratos 78g 53% do VET	Proteínas 24,1g 17% do VET	Lipídeos 20g 30% do VET

Obs.

- 1. Na entrada dos alunos servir leite com chocolate e biscoito doce ou salgado**
- 2. Segunda, quarta e sexta-feira, servir fruta após as refeições.**

Cardápio sujeito a alteração.