



**Alimentação Escolar**  
Cardápio Ensino Médio  
Março 2022

<b>Semana 1</b>	<b>Segunda 28/02</b> <b>P. Facultativo</b>	<b>Terça 01/03</b> <b>Feriado</b>	<b>Quarta 02/03</b> Arroz, Feijão Ovo mexido com Salada	<b>Quinta 03/03</b> Arroz, Feijão Carne de panela Salada	<b>Sexta 04/03</b> Cachorro-quente Suco
	<b>Composição nutricional</b> <b>(Média semanal)</b>	<b>Energia</b> 648Kcal	<b>Carboidratos</b> 89g 55% do VET	<b>Proteínas</b> 27g 18% do VET	<b>Lipídeos</b> 19g 27% do VET
<b>Semana 2</b>	<b>Segunda 07/03</b> Arroz Feijão Carne moída Salada	<b>Terça 08/03</b> Arroz, Feijão Carne suína acebolada Salada	<b>Quarta 09/03</b> Risoto de frango, Feijão Salada	<b>Quinta 10/03</b> Macarrão com carne Salada	<b>Sexta 11/03</b> Pão com frango no molho Suco
	<b>Composição nutricional</b> <b>(Média semanal)</b>	<b>Energia</b> 563,6Kcal	<b>Carboidratos</b> 78,5g 56% do VET	<b>Proteínas</b> 28,6g 20% do VET	<b>Lipídeos</b> 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 Médio  
Março 2022

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