



Alimentação Escolar
Cardápio Ensino Médio
Abril 2022

Semana 1	Segunda 04/04 Arroz Feijão Carne moída Salada	Terça 05/04 Arroz, Feijão Carne suína acebolada Salada	Quarta 06/04 Risoto de frango, Feijão Salada	Quinta 07/04 Macarrão com carne Salada	Sexta 08/04 Cachorro-quente 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
Semana 2	Segunda 11/04 Arroz, Feijão Ovo mexido com Salada	Terça 12/04 Arroz, Feijão Frango de panela Salada	Quarta 13/04 Arroz, Feijão Carne moída com batata Salada	Quinta 14/04 Arroz, Feijão Carne de panela com cenoura e vagem Salada	Sexta 15/04 Feriado
	Composição nutricional (Média semanal)	Energia 595,5Kcal	Carboidratos 90g 60% do VET	Proteínas 25g 17% do VET	Lipídeos 15,4g 23% 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
Abril 2022

Semana 3	Segunda 18/04 Polenta com carne Salada	Terça 19/04 Arroz Feijão Peito de Frango grelhado Salada	Quarta 20/04 Arroz Feijão Estrogonofe de carne Salada	Quinta 21/04 Feriado	Sexta 22/04 Livre
	Composição nutricional (Média semanal)	Energia 588kcal	Carboidratos 78g 53% do VET	Proteínas 24,1g 17% do VET	Lipídeos 20g 30% do VET
Semana 4	Segunda 25/04 Arroz, Feijão Ovo mexido Salada	Terça 26/04 Macarrão com frango Salada	Quarta 27/04 Arroz, Feijão Carne de panela com batata Salada	Quinta 28/04 Arroz, Feijão Carne suína acebolada Salada	Sexta 29/04 Pão com carne Suco de polpa Fruta
	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

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.