



**Alimentação Escolar**  
Cardápio Ensino Médio  
Agosto 2022

<b>Semana 2</b>	<b>Segunda 08/08</b> Arroz, Feijão Linguíça assada Salada	<b>Terça 09/08</b> Macarrão com carne Salada	<b>Quarta 10/08</b> Arroz, Feijão Peixe com batata, tomate e pimentão Salada	<b>Quinta 11/08</b> Arroz Feijão Peito de Frango grelhado Salada	<b>Sexta 12/08</b> Pão com carne Suco de polpa
	<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia</b> 634,70kcal	<b>Carboidratos</b> 87g 55% do VET	<b>Proteínas</b> 26,9g 17% do VET	<b>Lipídeos</b> 19,9g 28% do VET
<b>Semana 3</b>	<b>Segunda 15/08</b> Arroz, Feijão Ovo mexido com abobrinha Salada	<b>Terça 16/08</b> Arroz, Feijão Carne moída com batata Salada	<b>Quarta 17/08</b> Arroz, Feijão Frango refogado Salada	<b>Quinta 18/08</b> Arroz, Feijão Carne de panela com cenoura e vagem Salada	<b>Sexta 19/08</b> Pão com frango Suco de polpa
	<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia</b> 617,8 Kcal	<b>Carboidratos</b> 92g 60% do VET	<b>Proteínas</b> 27,8g 18% do VET	<b>Lipídeos</b> 16,8g 22% 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.

Carla Cristina Basso Albertoni  
Nutricionista  
CRN3 19958

**Cardápio sujeito a alteração.**

Departamento de Educação/ Setor de Alimentação Escolar: Av. João Girardelli, 500 - Centro.  
Telefone: (19) 3899- 9142/ 9164



**Alimentação Escolar**  
Cardápio Ensino Médio  
Agosto 2022

<b>Semana 4</b>	<b>Segunda 22/08</b> Arroz, Feijão Carne moída com legumes Salada	<b>Terça 23/08</b> Arroz Feijão Peito de Frango grelhado Salada	<b>Quarta 24/08</b> Mini feijoada (Arroz, Feijão preto com carne, Couve)	<b>Quinta 25/08</b> Macarrão com frango Salada	<b>Sexta 26/08</b> Cachorro quente Suco de polpa
	<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia</b> 581kcal	<b>Carboidratos</b> 83g 57% do VET	<b>Proteínas</b> 24g 17% do VET	<b>Lipídeos</b> 14g 26% do VET
<b>Semana 5</b>	<b>Segunda 29/08</b> Arroz, Feijão Farofa de ovos Salada	<b>Terça 30/08</b> Macarrão com carne Salada	<b>Quarta 31/08</b> Arroz, Feijão Frango refogado Salada	<b>Quinta 01/09</b> Arroz, Feijão Carne suína acebolada Salada	<b>Sexta 02/09</b> Pão com carne Suco de polpa
	<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia</b> 563,80Kcal	<b>Carboidratos</b> 81,5g 57% do VET	<b>Proteínas</b> 26,6g 20% do VET	<b>Lipídeos</b> 14,6g 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.

Carla Cristina Basso Albertoni  
Nutricionista  
CRN3 19958

**Cardápio sujeito a alteração.**

Departamento de Educação/ Setor de Alimentação Escolar: Av. João Girardelli, 500 - Centro.  
Telefone: (19) 3899- 9142/ 9164