



Alimentação Escolar
Cardápio Ensino Médio
Setembro 2022

Semana 1	Segunda 05/09 Arroz, Feijão Ovo mexido com abobrinha Salada	Terça 06/09 Risoto de frango Salada	Quarta 07/09 FERIADO	Quinta 08/09 Macarrão com carne Salada	Sexta 09/09 Cachorro quente Suco de polpa
	Composição nutricional (Média semanal)	Energia 634,70kcal	Carboidratos 87g 55% do VET	Proteínas 26,9g 17% do VET	Lipídeos 19,9g 28% do VET
Semana 2	Segunda 12/09 Arroz, Feijão Linguíça assada Salada	Terça 13/09 Arroz, Feijão Carne moída com batata Salada	Quarta 14/09 Arroz, Feijão Frango refogado Salada	Quinta 15/09 Arroz, Feijão Carne de panela com cenoura e vagem Salada	Sexta 16/09 Pão com frango Suco de polpa
	Composição nutricional (Média semanal)	Energia 617,8 Kcal	Carboidratos 92g 60% do VET	Proteínas 27,8g 18% do VET	Lipídeos 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
Setembro 2022

Semana 3	Segunda 19/09 Arroz, Feijão Carne moída com legumes Salada	Terça 20/09 Arroz Feijão Farofa de ovos Salada	Quarta 21/09 Mini feijoada (Arroz, Feijão preto com carne, Couve)	Quinta 22/09 Macarrão com frango Salada	Sexta 23/09 Pão com carne Suco de polpa
	Composição nutricional (Média semanal)	Energia 581kcal	Carboidratos 83g 57% do VET	Proteínas 24g 17% do VET	Lipídeos 14g 26% do VET
Semana 4	Segunda 26/09 Arroz, Feijão Ovo mexido com tomate Salada	Terça 27/09 Arroz, Feijão Frango de panela Salada	Quarta 28/09 Macarrão com carne Salada	Quinta 29/09 Arroz, Feijão Carne suína acebolada Salada	Sexta 30/09 Pão com frango Suco de polpa
	Composição nutricional (Média semanal)	Energia 563,80Kcal	Carboidratos 81,5g 57% do VET	Proteínas 26,6g 20% do VET	Lipídeos 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