



**Alimentação Escolar**  
Cardápio Ensino Médio  
Outubro 2022

<b>Semana 1</b>	<b>Segunda 03/10</b> Arroz, Feijão Linguíça assada Salada	<b>Terça 04/10</b> Arroz, Feijão Carne moída com batata Salada	<b>Quarta 05/10</b> Arroz, Feijão Frango refogado Salada	<b>Quinta 06/10</b> Arroz, Feijão Carne de panela com cenoura e vagem Salada	<b>Sexta 07/10</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
<b>Semana 2</b> <b>"Semana da criança"</b>	<b>Segunda 10/10</b> Cachorro-quente completo Suco	<b>Terça 11/10</b> Arroz Feijão Estrogonofe de carne Salada	<b>Quarta 12/10</b> <b>FERIADO</b>	<b>Quinta 13/10</b> Macarrão com carne Salada	<b>Sexta 14/10</b> X-salada Batata frita Suco
	<b>Composição nutricional (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

**Obs.**

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

**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  
Outubro 2022

<b>Semana 3</b>	<b>Segunda 17/10</b> Arroz, Feijão Carne moída com legumes Salada	<b>Terça 18/10</b> Arroz Feijão Farofa de ovos Salada	<b>Quarta 19/10</b> Mini feijoada (Arroz, Feijão preto com carne, Couve)	<b>Quinta 20/10</b> Macarrão com frango Salada	<b>Sexta 21/10</b> Pão com carne 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 4</b>	<b>Segunda 24/10</b> Arroz, Feijão Ovo mexido com tomate Salada	<b>Terça 25/10</b> Arroz, Feijão Frango de panela Salada	<b>Quarta 26/10</b> Macarrão com carne Salada	<b>Quinta 27/10 29/09</b> Arroz, Feijão Carne suína acebolada Salada	<b>Sexta 28/10</b> Pão com frango 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 a refeição.

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