



Alimentação Escolar
Cardápio Ensino Médio
Novembro 2022

Semana 1	Segunda 31/10 Arroz, Feijão Ovo mexido com milho Salada	Terça 01/11 Arroz, feijão Carne moída com legumes Salada	Quarta 02/11 FERIADO	Quinta 03/11 Arroz, Feijão Carne suína acebolada Salada	Sexta 04/11 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
Semana 2	Segunda 07/11 Arroz, Feijão Linguíça assada Salada	Terça 08/11 Macarrão com frango Salada	Quarta 09/11 Arroz, Feijão Carne de panela com batata Salada	Quinta 10/11 Arroz, Feijão Frango de panela Salada	Sexta 11/11 Pão com carne Suco de polpa
	Composição nutricional (Média semanal)	Energia 618Kcal	Carboidratos 92g 60% do VET	Proteínas 28g 18% do VET	Lipídeos 16g 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 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
Novembro 2022

Semana 3	Segunda 14/11 P. facultativo	Terça 15/11 Feriado	Quarta 16/11 Arroz, Feijão Ovo mexido com tomate Salada	Quinta 17/11 Arroz, Feijão Peixe com batata, tomate e pimentão Salada	Sexta 18/11 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 4	Segunda 21/11 Arroz, Feijão Carne moída com legumes Salada	Terça 22/11 Mini feijoada (Arroz, Feijão preto com carne, Couve)	Quarta 23/11 Arroz Feijão Farofa de ovos Salada	Quinta 24/11 Macarrão com carne Salada	Sexta 25/11 Suco de polpa Pão com frango
	Composição nutricional (Média semanal)	Energia 581kcal	Carboidratos 83g 57% do VET	Proteínas 24g 17% do VET	Lipídeos 14g 26% 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