

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
28/02/2022	01/03/2022	02/03/2022	03/03/2022	04/03/2022
Recesso	Feriado	Recesso	Arroz, Feijão, Ovos cozidos - abobrinha, chuchu Energia: 329,56 kcal	Macarrão com carne moída Suco de maracujá Energia: 329,69 kcal
Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Média Semanal 6-10 anos	329,62	54	16	4,4
Média Semanal 11-15 e EJA	473,97	83	21	5

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
07/03/2022	08/03/2022	09/03/2022	10/03/2022	11/03/2022
Arroz Feijão Omelete Salada Energia: 329,56 kcal	Arroz Feijão Farofa com lingüiça Suco de maracujá Energia: 329,69 kcal	Sopa de macarrão com carne moída e legumes Energia: 329,28 kcal	Galinhada Salada Energia: 329,13 kcal	Arroz Feijão Filé de Tilápia ao molho com batata Energia: 329,23 kcal
Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Média Semanal 6-10 anos	329,37	55	15	5
Média Semanal 11-15 e EJA	473,48	83	20	6

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
14/03/2022	15/03/2022	16/03/2022	17/03/2022	18/03/2022
Macarrão com sardinha Suco de maracujá Energia: 329,69 kcal	Arroz Feijão Frango ao molho Abobrinha Energia: 329,81 kcal	Arroz Feijão Ovos cozidos Salada Energia: 329,56 kcal	Arroz Feijão Carne moída Salada de Alface Energia: 329,74 kcal	Arroz Feijão Carne ao molho Maçã Energia: 329,27 kcal
Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Média Semanal 6-10 anos	329,61	55	17	4
Média Semanal 11-15 e EJA	473,31	85	21	5

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
21/03/2022	22/03/2022	23/03/2022	24/03/2022	25/03/2022
Macarrão com carne moída Suco de maracujá Energia: 329,69 kcal	Arroz, Feijão, Ovos cozidos - abobrinha, chuchu Energia: 329,56 kcal	Arroz Feijão Carne ao molho Salada de Beterraba Energia: 329,74 kcal	Arroz Feijão Frango ao molho Fruta/suco Energia: 329,15 kcal	Arroz Feijão Picadinho de carne com legumes Energia: 329,80 kcal
Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Média Semanal 6-10 anos	329,58	54	16	4,4
Média Semanal 11-15 e EJA	473,97	83	21	5


Danieli C. de Santi
Nutricionista - RF
CRN8. 7407



Cardápio sujeito a alterações!!!

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
28/03/2022	29/03/2022	30/03/2022	31/03/2022	01/04/2022
Arroz Feijão Omelete Salada Energia: 329,56 kcal	Arroz Feijão Carne ao molho Salada Energia: 329,74 kcal	Sopa de macarrão com carne moída e legumes Energia: 329,28 kcal	Galinhada Salada Suco de maracujá Energia: 329,13 kcal	Macarrão com carne moída Maçã Energia: 329,69 kcal
Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Média Semanal 6-10 anos	329,48	55	15	5
Média Semanal 11-15 e EJA	473,23	83	20	6