

	14/03/2022 (segunda-feira)	15/03/2022 (Terça-feira)	16/03/2022 (Quarta-feira)	17/03/2022 (Quinta-feira)	18/03/2022 (Sexta-feira)
<b>DESJEJUM (7h)</b>	Vitamina de Banana com maçã		Leite com Cacau	Suco de manga	Vitamina de Banana
<b>LANCHE</b>	Pão de forma Integral com Requeijão	Mingau de cacau	Maçã	Bolo	Pão hot dog com Requeijão
<b>REFEIÇÃO (10h/ 15h)</b>	Arroz, Feijão Ovos cozidos com azeite e salsa Salada de acelga com tomate Laranja	Arroz, Feijão Moqueca de Atum (cebola, tomate, cebola ) Salada de batata Maçã	Macarrão ao sugo Carne moída com batata doce Melancia	Arroz, Feijão Carne em cubos com abóbora Salada de alface com tomate Banana	Sopa de feijão com frango (cenoura, chuchu, macarrão) Maçã

### Composição nutricional (Média Semanal)

Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Pré Escola	4 e 5 anos	3.498,89	422,92	354,92	90,05
Fundamental	6 a 10 anos	2.920,83	353,36	197,14	157,04
	11 a 14 anos	4.294,47	489,17	311,32	121,39
EJA	Adultos	2.158,35	226,72	133,25	78,93

**\*O EJA contempla somente a Refeição.**

\*Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos.

Observação: Para os alunos do período da tarde, o almoço pode ser oferecido às 13h e o lanche às 15h.

*Shirley Lopes Fernandes da Silva*  
CRN-3 16607  
Nutricionista - Bonizzoni

*Dayanne dos Santos Ribeiro*  
CRN-3 38266  
Nutricionista SAE

*Raquel N. R. O Neves*  
CRN-3 35646  
Nutricionista SAE