

	03/10/2022 (Segunda-feira)	04/10/2022 (Terça-feira)	05/10/2022 (Quarta-feira)	06/10/2022 (Quinta-feira)	07/10/2022 (Sexta-feira)
<b>DESJEJUM (7h)</b> <b>LANCHE (13h)</b>	Vitamina de banana  Biscoito Cream craker	Leite com cacau  Pão hot dog com Margarina	Vitamina de abacate  Maçã	Mingau de cacau	Suco de manga  Pão de forma com patê de cenoura e frango
<b>REFEIÇÃO (10h/ 15h)</b>	Arroz com cenoura, feijão Omelete com tomate, cebola e orégano Salada de batata  Laranja	Macarrão ao sugo  Carne moída com abobrinha  Beterraba cozida  Melão	Caldo verde com pernil  (batata, couve, pernil)  Banana	Arroz, feijão  Carne em cubos com abóbora  Salada de alface  Melancia	Arroz, feijão  Atum com batata e coentro  Salada de repolho com cenoura  Laranja

**\*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.

**Composição nutricional (Média Semanal)**

Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Pré Escola	4 e 5 anos	541,49	86	21	26
Fundamental	6 a 10 anos	587,89	93	22	27
	11 a 14 anos	659,67	104	27	28
EJA	Adultos	397,64	62	20	18

*Shirley Lopes Fernandes da Silva*

CRN-3 16607

Nutricionista - Bonizzoni

*Dayanne dos Santos Ribeiro*

CRN-3 38266

Nutricionista SAE

*Raquel N. R. C. Neves*

CRN-3 35646

Nutricionista SAE

	10/10/2022 (Segunda-feira)	11/10/2022 (Terça-feira)	12/10/2022 (Quarta-feira)	13/10/2022 (Quinta-feira)	14/10/2022 (Sexta-feira)
<b>DESJEJUM</b> (7h)	logurte de morango	Suco de melancia	<b>Feriado</b>	<b>Semana da educação</b>	
<b>LANCHE</b> (13h)	Biscoito maisena	**Bolo de cacau com cobertura de cacau			
<b>REFEIÇÃO</b> (10h/ 15h)	Macarrão ao sugo Frango com abobrinha Salada de beterraba ralada Laranja	Pão hot dog com salsicha ao molho com batata palha  Suco de uva (agricultura familiar)			

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

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

**\*\*bolo individual recheado para escolas que não possuem forno para assar os bolos.**

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

### Composição nutricional (Média Semanal)

Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidios (g)
Pré Escola	4 e 5 anos	213,1	33	5	7
Fundamental	6 a 10 anos	227,73	36	5	7
	11 a 14 anos	331,65	50	9	11
EJA	Adultos	189,16	28	6	6

*Sáirley Lopes Fernandes da Silva*

CRN-3 16607

Nutricionista - Bonizzoni

*Dayanne dos Santos Ribeiro*

CRN-3 38266

Nutricionista SAE

*Raquel N. R. C. Neves*

CRN-3 35646

Nutricionista SAE

	17/10/2022 (Segunda-feira)	18/10/2022 (Terça-feira)	19/10/2022 (Quarta-feira)	20/10/2022 (Quinta-feira)	21/10/2022 (Sexta-feira)
<b>DESJEJUM (7h)</b>	Leite com cacau	Leite com cacau	Vitamina de mamão	Suco de goiaba	Mingau de aveia
<b>LANCHE (13h)</b>	Biscoito rosquinha de coco	Pão integral com requeijão	Maçã	Pão de forma com patê de abóbora e frango	
<b>REFEIÇÃO (10h/ 15h)</b>	Macarrão ao alho e óleo Atum ao molho Salada de beterraba ralada Maçã	Arroz, feijão Frango com cenoura Virado de acelga Melão	Sopa de legumes com carne (abóbora, chuchu, abobrinha, macarrão)  Banana	Arroz, feijão Preto Pernil com mandioca Salada de alface Laranja	Arroz, feijão Frango com abóbora Salada de escarola com tomate Melancia
<b>*O EJA contempla somente a Refeição.</b>					
*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.					

### Composição nutricional (Média Semanal)

Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Pré Escola	4 e 5 anos	516,6	81	23	12
Fundamental	6 a 10 anos	575,82	90	25	14
	11 a 14 anos	678,44	101	36	15
EJA	Adultos	480,73	68	30	10

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

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

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



	24/10/2022 (Segunda-feira)	25/10/2022 (Terça-feira)	26/10/2022 (Quarta-feira)	27/10/2022 (Quinta-feira)	28/10/2022 (Sexta-feira)
<b>DESJEJUM (7h)</b>	Vitamina de banana	Leite com cacau	Vitamina de abacate	Suco de melancia	Leite com cacau
<b>LANCHE (13h)</b>	Maçã	Pão hot dog com margarina	Banana	Bolo	Biscoito Cream craker
<b>REFEIÇÃO (10h/ 15h)</b>	Arroz, Feijão Ovos mexidos com cebola Batata e cenoura sauté Laranja	Arroz, Feijão preto Pernil a vinagrete Farofa rica Maçã	Sopa de feijão com carne (cenoura, chuchu, batata) Melão	Arroz, Feijão Frango com batata doce Salada de escarola com tomate Laranja	Macarrão ao alho e óleo com abobrinha Carne moída ao molho com cenoura Salada de pepino Banana

**\*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.**

### Composição nutricional (Média Semanal)

Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Pré Escola	4 e 5 anos	625,26	98	23	29
Fundamental	6 a 10 anos	643,05	99	24	30
	11 a 14 anos	748,46	115	29	33
EJA	Adultos	433,37	66	21	9

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

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

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