# Cardápio Parcial (Pré-escola/ Fundamental I e II/ EJA) - MARÇO 2022

| | 21/03/2022 (Segunda-feira) | 22/03/2022 (Terça-feira) | 23/03/2022 (Quarta-feira) | 24/03/2022 (Quinta-feira) | 25/03/2022 (Sexta-feira) |
|---|---|---|---|---|---|
| **DESJEJUM (7h)**<br>**LANCHE (13h)** | Leite com Cacau<br>Pão hot dog com Requeijão | Vitamina de Banana<br>Biscoito Cream Craker | Iogurte de Morango<br>Maçã | Leite com Cacau<br>Pão de forma integral com margarina | Leite com cacau<br>Banana |
| **REFEIÇÃO (10h/ 15h)** | Macarrão alho e óleo<br>Atum ao molho<br>Salada de acelga<br>Banana | Arroz, Feijão Preto<br>Pernil com mandioca<br>Salada de repolho<br>Laranja | Sopa de carne com legumes<br>(abóbora, chuchu, batata)<br>Melancia | Arroz, Feijão<br>Carne moída com abóbora<br>Salada de Pepino<br>Banana | Arroz, Feijão<br>Isca de frango acebolada<br>Creme de milho<br>Maçã |

**Composição nutricional (Média Semanal)**

| Categoria | Idade | Energia (kcal) | Carboidratos (g) | Proteínas (g) | Lipídios (g) |
|---|---|---|---|---|---|
| **Pré Escola** | **4 e 5 anos** | **2.709,94** | **428,84** | **115,31** | **59,26** |
| **Fundamental** | **6 a 10 anos** | **3.119,01** | **477,54** | **161,25** | **62,65** |
| | **11 a 14 anos** | **2.415,49** | **300,04** | **140,37** | **72,65** |
| **EJA** | **Adultos** | **1.704,55** | **161,47** | **126,72** | **61,31** |

***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. C Neves*
CRN-3 35646
Nutricionista SAE