



| | 05/09/2022 (Segunda-feira) | 06/09/2022 (Terça-feira) | 07/09/2022 (Quarta-feira) | 08/09/2022 (Quinta-feira) | 09/09/2022 (Sexta-feira) |
|----------------------------|--|---|---------------------------|--|--|
| DESJEJUM (7h) | Leite com Cacau | Suco de melancia | FERIADO NACIONAL | Suco de manga | Mingau de cacau |
| LANCHE (13h) | Biscoito Rosquinha de coco | Bolo | | Pão de forma com Requeijão de Inham e frango | |
| REFEIÇÃO (10h/ 15h) | Macarrão ao alho e óleo com abobrinha Atum ao molho Salada de Acelga Maçã | Arroz, Feijão Preto Pernil com abóbora Virado de Couve Laranja | | Arroz, Feijão Carne moída com cenoura Salada de Alface Banana | Sopa de legumes com frango (cenoura, mandioca, abobrinha) Melancia |

***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 | 422,47 | 67 | 15 | 10 |
| Fundamental | 6 a 10 anos | 473,78 | 74 | 16 | 13 |
| | 11 a 14 anos | 595,7 | 92 | 22 | 15 |
| EJA | Adultos | 595,7 | 92 | 22 | 15 |

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

| | 12/09/2022 (Segunda-feira) | 13/09/2022 (Terça-feira) | 14/09/2022 (Quarta-feira) | 15/09/2022 (Quinta-feira) | 16/09/2022 (Sexta-feira) |
|----------------------------|---|---|---|--|--|
| DESJEJUM (7h) | Leite com Cacau | Leite com Cacau | Vitamina de banana com mamão | Suco de Goiaba | logurte de morango |
| LANCHE (13h) | Biscoito Maisena | Pão hot dog com margarina | Maçã | Pão de forma com patê de cenoura com frango | Banana |
| REFEIÇÃO (10h/ 15h) | Macarrão ao sugo Frango com cenoura Salada de repolho Maçã | Arroz, Feijão Ovos mexidos com cebola Salada de beterraba cozida Laranja | Sopa de feijão com carne (abóbora, chuchu, batata) Melão | Arroz, Feijão Carne moída com mandioca Salada de pepino Laranja | Arroz, Feijão Frango com abóbora Salada de escarola com tomate Melancia |

***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) | Lípidios (g) |
|-------------|--------------|----------------|------------------|---------------|--------------|
| Pré Escola | 4 e 5 anos | 546,48 | 85 | 20 | 14 |
| Fundamental | 6 a 10 anos | 637,97 | 97 | 23 | 18 |
| | 11 a 14 anos | 745,9 | 144 | 29 | 19 |
| EJA | Adultos | 745,9 | 144 | 29 | 19 |

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

| | 19/09/2022 (Segunda-feira) | 20/09/2022 (Terça-feira) | 21/09/2022 (Quarta-feira) | 22/09/2022 (Quinta-feira) | 23/09/2022 (Sexta-feira) |
|---|--|---|--|--|--|
| DESJEJUM (7h) LANCHE (13h) | Leite com Cacau Biscoito rosquinha de coco | Leite com cacau Pão de forma integral com requeijão | Vitamina de Banana Maçã | Suco de melancia Bolo | Mingau de aveia com cacau |
| REFEIÇÃO (10h/ 15h) | Macarrão ao sugo Frango desfiado com milho Beterraba ralada Melão | Arroz com cenoura, Feijão Atum ao molho com coentro Salada de batata Laranja | Sopa de legumes com carne (abóbora, mandioca, chuchu) Melancia | Arroz, Feijão Preto Pernil a vinagrete Salada Alface Maçã | Arroz, Feijão Carne moída ao molho com cenoura e chuchu 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 | 573,64 | 87 | 23 | 15 |
| Fundamental | 6 a 10 anos | 640,55 | 94 | 25 | 18 |
| | 11 a 14 anos | 797,07 | 116 | 34 | 22 |
| EJA | Adultos | 797,07 | 116 | 34 | 22 |

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

| | 26/09/2022 (Segunda-feira) | 27/09/2022 (Terça-feira) | 28/09/2022 (Quarta-feira) | 29/09/2022 (Quinta-feira) | 30/09/2022 (Sexta-feira) |
|----------------------------|---|---|--|--|---|
| DESJEJUM (7h) | Leite com Cacau | Leite com cacau | Vitamina de Banana | Suco de manga | Vitamina de Abacate |
| LANCHE (13h) | Biscoito Cream Craker | Pão hot dog com margarina | Maçã | Pão de forma integral com patê de abóbora e frango | Banana |
| REFEIÇÃO (10h/ 15h) | Arroz com cenoura, Feijão Ovos cozidos com azeite e salsa Salada de pepino Laranja | Arroz, Feijão Carne em cubos com mandioca Salada de repolho com cenoura ralada Melão | Sopa de legumes com frango (cenoura, chuchu, batata doce e macarrão) Melancia | Arroz, Feijão Carne moída ao molho cenoura Salada de Alface Laranja | Macarrão ao alho de óleo Frango ensopado com chuchu Salada de escarola com tomate Maçã |

***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 | 698,46 | 88 | 24 | 28 |
| Fundamental | 6 a 10 anos | 786,96 | 98 | 27 | 32 |
| | 11 a 14 anos | 872,07 | 114 | 33 | 32 |
| EJA | Adultos | 872,07 | 114 | 33 | 32 |

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