

	13/03/2023 (Segunda-feira)	14/03/2023 (Terça-feira)	15/03/2023 (Quarta-feira)	16/03/2023 (Quinta-feira)	17/03/2023 (Sexta-feira)
DESJEJUM (7h) LANCHE (13h)	Leite com cacau Biscoito maisena	Mingau de cacau	Vitamina de mamão Banana	Leite com cacau Pão de forma com margarina	Suco de manga Bolo
REFEIÇÃO (10h/ 15h)	Arroz, Feijão Ovos cozidos com azeite e salsa Salada de repolho Laranja	Macarrão ao sugo Carne moída com cenoura Salada de beterraba Melancia	Risoto de frango com milho Salada de pepino com tomate Laranja	Arroz com cenoura, Feijão Pernil (cebola, tomate, pimentão, cebola e coentro) Salada de batata Geladinho de goiaba	Arroz, Feijão Frango com abóbora Salada de alface com tomate Maçã
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	MAÇÃ	BANANA	MEXERICA	BANANA

*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.

Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Pré Escola	4 e 5 anos				
Fundamental	6 a 10 anos				
	11 a 14 anos				
EJA	Adultos				

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

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

	20/03/2023 (Segunda-feira)	21/03/2023 (Terça-feira)	22/03/2023 (Quarta-feira)	23/03/2023 (Quinta-feira)	24/03/2023 (Sexta-feira)
DESJEJUM (7h)	Leite com Cacau	Vitamina de abacate		Leite com cacau	Suco de manga
LANCHE (13h)	Pão de forma com Requeijão	Banana	Mingau de Aveia	Pão de forma com patê de abóbora com frango	Bolo
REFEIÇÃO (10h/ 15h)	Macarrão ao alho e óleo com abobrinha Frango desfiado ao molho Salada de pepino Laranja	Arroz, Feijão Carne moída com mandioca Salada de repolho Maçã	Creme de mandioca com linguiça Laranja	Arroz, Feijão Carne em cubos com abóbora Salada de beterraba Geladinho de manga	Arroz, Feijão Frango com chuchu Salada de acelga com tomate Banana
LANCHE DA SAÍDA	GOIABA	MAÇÃ	BANANA	MEXERICA	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.

Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidios (g)
Pré Escola	4 e 5 anos				
Fundamental	6 a 10 anos				
	11 a 14 anos				
EJA	Adultos				

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

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

	27/03/2023 (Segunda-feira)	28/03/2023 (Terça-feira)	29/03/2023 (Quarta-feira)	30/03/2023 (Quinta-feira)	31/03/2023 (Sexta-feira)
DESJEJUM (7h)	Leite com Cacau	Suco de manga	Suco de Uva	Leite com cacau	Vitamina de Banana
LANCHE (13h)	Biscoito Rosquinha de coco	Pão de forma com Margarina	Bolo	Pão de forma com Margarina	Maçã
REFEIÇÃO (10h/ 15h)	Arroz, Feijão Omelete com cebola, tomate e orégano Saladade pepino Laranja	Arroz, Feijão preto Pernil ao vinagrete (cebola, pimentão e tomate) Farofa rica Melancia	Macarrão ao alho e óleo Carne Moída com chuchu Salada de acelga com tomate Laranja	Arroz, Feijão Atum com pimentão e coentro ao molho e batata Salada de repolho Banana	Arroz, Feijão Frango com abóbora Salada de beterraba Geladinho de goiaba
LANCHE DA SAÍDA	GOIABA	MAÇÃ	BANANA	MAÇÃ	PERA
*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.					

Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Pré Escola	4 e 5 anos				
Fundamental	6 a 10 anos				
	11 a 14 anos				
EJA	Adultos				