



CARDÁPIO SEMANAL – 08/02 a 12/02/2021

ESCOLA INTEGRAL

SEGUNDA - FEIRA 08/02	Café da manhã - Pão com margarina + Chá Almoço - Arroz festivo + Salada de tomate Café da tarde - Pão com carne moída + Fruta
TERÇA - FEIRA 09/02	Café da manhã - Pão com margarina + Leite com chocolate Almoço - Arroz + Feijão + Carne com legumes Café da tarde - Pão com salsicha + Fruta
QUARTA - FEIRA 10/02	Café da manhã - Pão com margarina + Chá Almoço - Arroz + Feijão + Iscas de frango com cenoura, vagem e milho Café da tarde - Bolo de chocolate + Fruta
QUINTA - FEIRA 11/02	Café da manhã - Pão com margarina + Leite com chocolate Almoço - Macarrão à bolonhesa + Salada de alface Café da tarde - Torta de legumes + Fruta
SEXTA – FEIRA 12/02	Café da manhã - Pão de beterraba com mussarela + Chá Almoço - Arroz + Feijão tropeiro + Farofa de legumes Café da tarde - Bolacha maisena + Fruta

Importante - porcionar sempre de acordo com idade

Informação Nutricional

Os cardápios diários apresentam em sua composição, quando servidos na porção máxima (crianças 11-18 anos), em média, os seguintes nutrientes mínimos:

Valor Calórico (70% necessidades)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Vit A. (ug)	Vit C. (mg)	Ca (mg)	Fé (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)
1.700	276,3	50,0	42,5	560	49	910	9,1	271	7,0

Nutricionista responsável: ALINE DE OLIVEIRA COLATRELLI

Cardápio sujeito a alterações.



**CARDÁPIO SEMANAL - MERENDA ESCOLAR
FUNDAMENTAL
SEMANA DE 08/02 a 12/02/2021**

Segunda - Feira	Terça - Feira	Quarta - Feira	Quinta - Feira	Sexta - Feira
08/02	09/02	10/02	11/02	12/02
Arroz festivo + Salada de tomate	Arroz + Feijão + Carne com legumes + Fruta	Arroz + Feijão + Isclas de frango com cenoura, vagem e milho + Fruta	Macarrão à bolonhesa + Salada de alface + Fruta	Arroz + Feijão tropeiro + Farofa de legumes

Importante - porcionar sempre de acordo com idade

Dietas específicas

Informação Nutricional

Os cardápios diários apresentam em sua composição, quando servidos na porção máxima (crianças 11-15 anos), em média, os seguintes nutrientes mínimos:

Valor Calórico (20% necessidades)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Vit A. (ug)	Vit C. (mg)	Ca (mg)	Fé (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)
435KCAL	70,7	13,6	10,9	140	12	260	2,1	63	1,8

Nutricionista responsável: ALINE DE OLIVEIRA COLATRELLI - Este cardápio está sujeito a alterações.



CARDÁPIO SEMANAL - MERENDA ESCOLAR

ENSINO MÉDIO E EJA

SEMANA DE 08/02 a 12/02/2021

Segunda - Feira	Terça - Feira	Quarta - Feira	Quinta - Feira	Sexta - Feira
08/02	09/02	10/02	11/02	12/02
Arroz festivo + Salada de tomate	Arroz + Feijão + Carne com legumes + Fruta	Arroz + Feijão + Isclas de frango com cenoura, vagem e milho + Fruta	Macarrão à bolonhesa + Salada de alface + Fruta	Arroz + Feijão tropeiro + Farofa de legumes

Importante - porcionar sempre de acordo com idade

Informação Nutricional - Os cardápios diários apresentam em sua composição, quando servidos na porção máxima (adolescentes 16-18 anos), em média, os seguintes nutrientes mínimos:

Valor Calórico (20% necessidades)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Vit A. (ug)	Vit C. (mg)	Ca (mg)	Fé (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)
500KCAL	81,3	15,6	12,5	160	14	260	2,6	77	2,0

Nutricionista responsável: ALINE DE OLIVEIRA COLATRELLI - Este cardápio está sujeito a alterações.