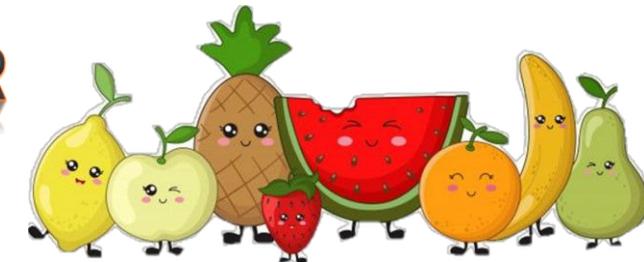




CARDÁPIO ESCOLAR

PERÍODO PARCIAL



REFEIÇÃO/HORA	SEGUNDA 03/11	TERÇA 04/11	QUARTA 05/11	QUINTA 06/11	SEXTA 07/11
LANCHE DA MANHÃ/ TARDE 09:45 H/ 14:45 H	Arroz cozido Lentilha cozida Beterraba cozida Carne moída refogada Mandioca	Sopa de Letrinhas (macarrão/ Legumes/ frango, peito) Fruta: Melão	Sanduíche natural (pão+ requeijão+ Peito de frango+ alface + cenoura) + suco de polpa	Arroz cozido Feijão preto cozido Salada de folhas Pernil suíno Quirerinha	Cereal de milho sem adição de açúcar com leite Fruta: Banana
Média semanal	Calorias: 353,2 kcal / Proteínas: 13,9 g / Lipídeos: 9,58 g / Carboidratos: 54,36g / Sódio: 416 mg				

REFEIÇÃO/HORA	SEGUNDA 10/11	TERÇA 11/11	QUARTA 12/11	QUINTA 13/11	SEXTA 14/11
LANCHE DA MANHÃ/ TARDE 09:45 H/ 14:45 H	Arroz cozido Feijão preto cozido Pepino salada Iscas de carne bovina Batata doce	Arroz carreteiro Salada de alface	Farofa de ovos com farinha de milho e repolho Chá Fruta: Maçã	Arroz Feijão preto cozido Sobrecoxa de frango Batata inglesa e cenoura cozidas	Polenta com carne moída Fruta: Mamão
Média semanal	Calorias: 327 kcal / Proteínas: 13,6 g / Lipídeos: 9,16 g / Carboidratos: 47,9 g / Sódio: 533 mg				

Cardápio elaborado de acordo com as recomendações da Res. 06 de 08/05/2020 do FNDE/MEC.

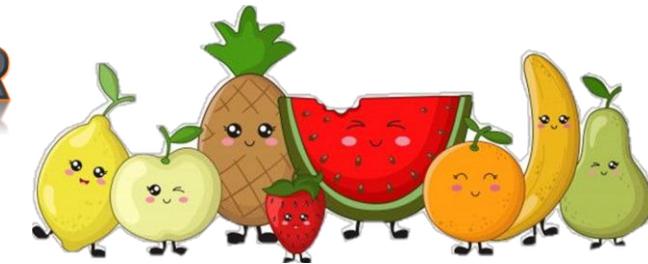
Cardápio pode sofrer alteração de acordo com disponibilidades de gêneros alimentícios.

Nutricionista RT: Fabiane Bochniak CRN8-9949



CARDÁPIO ESCOLAR

PERÍODO PARCIAL



REFEição/HORA	SEGUNDA 17/11	TERÇA 18/11	QUARTA 19/11	QUINTA 20/11	SEXTA 21/11
LANCHE DA MANHÃ/ TARDE 09:45 H/ 14:45 H	Arroz Feijão preto Salada Tomate com cebola Carne Suína Mandioca	Virado de feijão Fruta: Melancia	Mingau de aveia Fruta: Banana	Feriado Consciência Negra	Recesso Consciência negra
Média semanal	Calorias: 323 Kcal/ Proteínas: 13,63 g / Lipídeos: 9,53 g / Carboidratos: 50,9 g / Sódio: 329 mg				

REFEição/HORA	SEGUNDA 24/11	TERÇA 25/11	QUARTA 26/11	QUINTA 27/11	SEXTA 28/11
LANCHE DA MANHÃ/ TARDE 09:45 H/ 14:45 H	Arroz Lentilha cozida Beterraba cozida Carne moída Refogada Polenta cremosa	Sopa de legumes, macarrão e frango + Manga	Pão caseiro Com doce (frutas/leite) Suco de polpa	Arroz Feijão preto Salada de repolho Iscas de carne bovina Batata inglesa (purê)	Macarrão gravata com legumes e peito de frango em cubos Fruta: Maça
Média semanal	Calorias: 324,8 Kcal / Proteínas: 13,52 g / Lipídeos: 8,22 g / Carboidratos: 49,70 g / Sódio: 404 mg				

Nos dias que houver contra turno: Oferecer almoço com: arroz, feijão, 1 porção de carne, 1 salada, 1 acompanhamento (macarrão, batata, mandioca, polenta (1 opção cada semana). + lanche a tarde : (bolo simples+ chá)/ (leite batido com abacate+ biscoito salgado)OU o mesmo dos demais alunos.

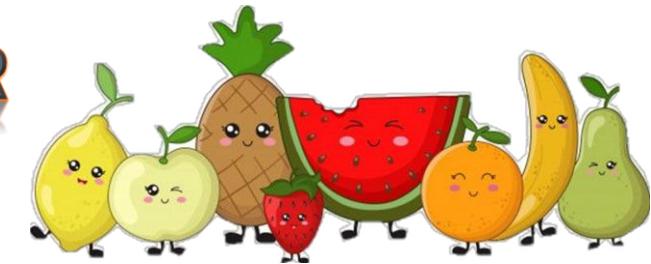
Cardápio elaborado de acordo com as recomendações da Res. 06 de 08/05/2020 do FNDE/MEC.

Cardápio pode sofrer alteração de acordo com disponibilidades de gêneros alimentícios.

Nutricionista RT: Fabiane Bochniak CRN8-9949



CARDÁPIO ESCOLAR PERÍODO PARCIAL



Necessidades especiais:

Alunos intolerantes a glúten: Oferta de pão sem glúten; macarrão sem glúten.

Intolerantes a Lactose: oferta do leite e requeijão zero lactose.

Alunos com Diabetes: oferta de alimentos integrais em substituição: arroz integral, macarrão integral, preparações com farinha de aveia. Doces diet e pão integral.

Cardápio elaborado de acordo com as recomendações da Res. 06 de 08/05/2020 do FNDE/MEC.

Cardápio pode sofrer alteração de acordo com disponibilidades de gêneros alimentícios.

Nutricionista RT: Fabiane Bochniak CRN8-9949

