



CARDÁPIO: ENSINO MÉDIO - PERÍODO INTEGRAL

1ª Semana	2ª FEIRA 03/05	3ª FEIRA 04/05	4ª FEIRA 05/05	5ª FEIRA 06/05	6ª FEIRA 07/05
Lanche da Manhã	Pão com Margarina, Leite, Chá de Erva Mate	Pão com Margarina, Leite, Chá de Erva Mate	Pão com Margarina, Leite, Chá de Erva Mate	Pão com Margarina, Leite, Chá de Erva Mate	Pão com Margarina, Leite, Chá de Erva Mate
Almoço	Arroz Carreteiro, Feijão	Frango Assado, Polenta, Arroz, Feijão	Carne ao Molho, Macarrão, Arroz, Feijão	Frango Cozido, Arroz, Feijão	Arroz com Carne e Legumes, Feijão
Lanche da Tarde	Bolacha, Suco, Leite	Bolacha, Suco, Leite	Bolacha, Suco, Leite	Bolacha, Suco, Leite	Bolacha, Suco, Leite

2ª Semana	2ª FEIRA 10/05	3ª FEIRA 11/05	4ª FEIRA 12/05	5ª FEIRA 13/05	6ª FEIRA 14/05
Lanche da Manhã	Pão com Margarina, Leite, Chá de Erva Mate	Pão com Margarina, Leite, Chá de Erva Mate	Pão com Margarina, Leite, Chá de Erva Mate	Pão com Margarina, Leite, Chá de Erva Mate	Pão com Margarina, Leite, Chá de Erva Mate
Almoço	Filé de Tilápia Cozido, Arroz, Feijão	Frango Assado, Arroz, Feijão	Arroz com Carne e Legumes, Feijão	Frango Cozido, Arroz, Feijão	Carne Cozida, Macarrão, Arroz, Feijão
Lanche da Tarde	Bolacha, Suco, Leite	Bolacha, Suco, Leite	Bolacha, Suco, Leite	Bolacha, Suco, Leite	Bolacha, Suco, Leite

3ª Semana	2ª FEIRA 17/05	3ª FEIRA 18/05	4ª FEIRA 19/05	5ª FEIRA 20/05	6ª FEIRA 21/05
Lanche da Manhã	Pão com Margarina, Leite, Chá de Erva Mate	Pão com Margarina, Leite, Chá de Erva Mate	Pão com Margarina, Leite, Chá de Erva Mate	Pão com Margarina, Leite, Chá de Erva Mate	Pão com Margarina, Leite, Chá de Erva Mate
Almoço	Filé de Tilápia Assado, Arroz, Feijão	Frango Assado, Arroz, Feijão	Arroz com Carne e Legumes, Feijão	Frango Cozido, Arroz, Feijão	Carne Cozida, Macarrão, Arroz, Feijão
Lanche da Tarde	Bolacha, Suco, Leite	Bolacha, Suco, Leite	Bolacha, Suco, Leite	Bolacha, Suco, Leite	Bolacha, Suco, Leite



CARDÁPIO: ENSINO MÉDIO - PERÍODO INTEGRAL

Tarde	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
-------	-------	-------	-------	-------	-------

4ª Semana	2ª FEIRA 24/05	3ª FEIRA 25/05	4ª FEIRA 26/05	5ª FEIRA 27/05	6ª FEIRA 28/05
Lanche da Manhã	Pão com Margarina, Leite, Chá de Erva Mate	Pão com Margarina, Leite, Chá de Erva Mate	Pão com Margarina, Leite, Chá de Erva Mate	Pão com Margarina, Leite, Chá de Erva Mate	Pão com Margarina, Leite, Chá de Erva Mate
Almoço	Filé de Tilápia Cozido, Arroz, Feijão	Frango Assado, Arroz, Feijão	Arroz com Carne e Legumes, Feijão	Frango Cozido, Arroz, Feijão	Carne Cozida, Macarrão, Arroz, Feijão
Lanche da Tarde	Bolacha, Suco, Leite	Bolacha, Suco, Leite	Bolacha, Suco, Leite	Bolacha, Suco, Leite	Bolacha, Suco, Leite

Composição Nutricional	Energia	Proteína	Gordura	Carboidrato
Média da 1ª e 3ª Semanas	2064 kcal	68g 13% do VET	67g 29% do VET	294g 57% do VET
Média da 2ª e 4ª Semanas	2077 kcal	66g 13% do VET	70g 30% do VET	290g 56% do VET
Valor de Referência	1902 kcal	48g a 71g 10 % a 15% do VET	53g a 74g 15 % a 30% do VET	262g a 309g 55 % a 65% do VET

Observação: Cardápio sujeito à alteração. Os hortifrutis serão entregues conforme a disponibilidade de colheita da Agricultura Familiar e deverão ser preparados conforme as Fichas Técnicas de Preparo, Manual de Boas Práticas e Procedimentos Operacionais Padronizados (POP).