



### CARDÁPIO – ENSINO MÉDIO - FAIXA ETÁRIA (16 a 18 anos) - PERÍODO PARCIAL

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
1ª Semana	03/05 Arroz Carreteiro, Feijão	04/05 Frango Cozido, Polenta, Arroz, Feijão	05/05 Carne ao Molho, Macarrão, Arroz, Feijão	06/05 Frango Assado, Arroz, Feijão	07/05 Arroz com Carne e Legumes, Feijão
2ª Semana	10/05 Filé de Tilápia Cozido, Arroz, Feijão	11/05 Frango Assado, Arroz, Feijão	12/05 Arroz com Carne e Legumes, Feijão	13/05 Frango Cozido, Arroz, Feijão	14/05 Carne Cozida, Macarrão, Arroz, Feijão
3ª Semana	17/05 Filé de Tilápia Assado, Arroz, Feijão	18/05 Frango Cozido, Arroz, Feijão	19/05 Arroz com Carne e Legumes, Feijão	20/05 Frango Cozido, Arroz, Feijão	21/05 Carne Cozida, Macarrão, Arroz, Feijão
4ª Semana	24/05 Filé de Tilápia Cozido, Arroz, Feijão	25/05 Frango Assado, Arroz, Feijão	26/05 Arroz com Carne e Legumes, Feijão	27/05 Frango Cozido, Arroz, Feijão	28/05 Carne Cozida, Macarrão, Arroz, Feijão

Composição Nutricional Média	Energia	Proteína	Gordura	Carboidrato
1ª Semana	831 kcal	30g 14 % do VET	28g 30% do VET	114g 55% do VET
1ª, 2ª e 3ª Semanas	858 kcal	30g 14% do VET	28g 30,5% do VET	118g 55,5% do VET
Valor de Referência (2 refeições) EM Parcial	815 kcal	20g a 31g 10 % a 15% do VET	23g a 32g 15 % a 30% do VET	112g a 132g 55 % a 65% do VET

Observação: Cardápio sujeito à alteração.

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