

Infantil Integral (1 a 3 anos)

1ª Semana/MAIO 2022

| Dia | DESJEJUM 07h00 | ALMOÇO 10h00 | MERENDA 13h00 | LANCHE 15h00 |
|-----|---|---|--------------------|---|
| 2 | Leite com Chocolate Biscoito Maisena | Arroz/Feijão Carne Moída Refogada Salada de Tomate Maça | Vitamina de Banana | Macarrão com Molho de Tomate e Frango |
| 3 | Leite com Chocolate Biscoito Salgado integral | Arroz/Feijão Isclas de Carne com Batata Doce Salada de Alface Laranja Lima | Melão | Sopa Creme de Cenoura com Batata, Carne Moída e Macarrão |
| 4 | Leite com Chocolate Bisnaguinha com Requeijão | Arroz/Feijão Sobrecoca de Frango Refogada Salada de Acelga Mamão | Banana | Polenta cremosa com molho de carne moída e salsa |
| 5 | Vitamina de Banana Biscoito Salgado | Arroz/Feijão Carne Moída refogada com Tomate Salada de Brócolis Mexerica | Maça | Macarrão Alho/Óleo com Salsa Isclas de Carne Refogada |
| 6 | Leite com Chocolate Pão de Forma com Margarina | Arroz/Feijão Omelete Abóbora cozida com salsa Banana | Mamão | Arroz de Forno com Frango Desfiado, Espinafre e Tomate em Cubos |


 Anna Carolina de Souza Oliveira Fonseca
 Nutricionista/RT
 CRN: 3-37784

Infantil Integral (1 a 3 anos)

2ª Semana/MAIO 2022

| Dia | DESJEJUM 07h00 | ALMOÇO 10h00 | MERENDA 13h00 | LANCHE 15h00 |
|-----|--|---|--------------------|---|
| 9 | Leite com Chocolate Biscoito Amanteigado de Leite | Arroz/Feijão Ovo cozido Salada de cenoura Banana | Manga | Macarrão Alho/Óleo com Tomate Isclas de Carne Refogada |
| 10 | Leite com Chocolate Bisnaguinha com margarina | Arroz/Feijão Peixe com Batata Escarola refogada Mamão | Banana | Arroz de forno com Ovos e Cenoura |
| 11 | Leite com Chocolate Biscoito Salgado | Arroz/Feijão Preto Isclas de Frango Salada de Couve Abacaxi | Maçã | Purê de batata Carne moída refogada com acelga e tomate |
| 12 | Leite com Chocolate Pão de forma com Requeijão | Arroz/Feijão Sobrecoxa de frango refogada Salada de Cenoura cozida Melão | Vitamina de Banana | Canja de Frango com Batata e Abobrinha |
| 13 | Leite com Chocolate Biscoito maisena | Arroz/Feijão Carne Moída Repolho refogado Maçã | Mexerica | Polenta cremosa com molho de carne moída e salsa |


 Anna Carolina de Souza Oliveira Fonseca
 Nutricionista/RT
 CRN: 3-37784

Infantil Integral (1 a 3 anos)

3ª Semana/MAIO 2022

| Dia | DESJEJUM 07h00 | ALMOÇO 10h00 | MERENDA 13h00 | LANCHE 15h00 |
|-----|--|--|------------------|---|
| 16 | Leite com Chocolate Bisnaguinha com Requeijão | Arroz/Feijão Isclas de frango refogado Cenoura Refogada Banana | Manga | Purê de mandioquinha Carne desfiada com acelga |
| 17 | Leite com Chocolate Biscoito Salgado Integral | Arroz/Feijão Carne Moída Salada de Abóbora Melão | Mamão com aveia | Sopa de Mandioca com Carne Moída e Couve |
| 18 | Leite com Chocolate Pão de forma com Margarina | Arroz/Feijão Isclas de Frango Refogado Salada de Acelga Caqui | Banana | Macarrão a bolonhesa |
| 19 | Leite com Chocolate Biscoito Amanteigado de Leite | Arroz/Feijão Ovos mexidos Salada mista de repolho (verde e roxo) Maçã | Abacaxi | Arroz Frango desfiado Cenoura refogada com salsa |
| 20 | Vitamina de mamão Biscoito Salgado | Arroz/Feijão Frango desfiado Couve Refogada Laranja Lima | Chocolate quente | Sopa de Macarrão, Inhame, Abóbora, Repolho e Carne Moída |


 Anna Carolina de Souza Oliveira Fonseca
 Nutricionista/RT
 CRN: 3-37784

Infantil Integral (1 a 3 anos)

4ª Semana/MAIO 2022

| Dia | DESJEJUM 07h00 | ALMOÇO 10h00 | MERENDA 13h00 | LANCHE 15h00 |
|-----|--|---|-------------------|--|
| 23 | Leite com Chocolate Biscoito Salgado Integral | Arroz/Feijão Omelete com espinafre Abobrinha refogada Maçã | Banana | Polenta cremosa com molho de carne moída e salsa |
| 24 | Leite com Chocolate Biscoito Salgado | Arroz/ Feijão Frango Desfiado Salada de Alface Melão | Vitamina de Mamão | Arroz de forno com Carne desfiada, Espinafre e Mandioquinha |
| 25 | Leite com Chocolate Biscoito Amanteigado de Leite | Arroz/Feijão Carne Moída refogada Couve refogada no alho Banana | Abacaxi | Macarrão Alho/Óleo com Tomate Frango Refogado |
| 26 | Leite com Chocolate Biscoito Maisena | Arroz/Feijão Sobrecoxa de frango refogada Repolho Refogado Mamão | Maçã | Sopa de Feijão com Macarrão, Cenoura e Carne Moída |
| 27 | Leite com Chocolate Bisnaguinha com Requeijão | Arroz/Feijão Ovos mexidos Salada de alface Laranja Lima | Banana | Macarrão com Brócolis Frango em Cubos |


Anna Carolina de Souza Oliveira Fonseca
Nutricionista/RT
CRN: 3-37784



Infantil Integral (1 a 3 anos)

5ª Semana/MAIO 2022

| Dia | DESJEJUM 07h00 | ALMOÇO 10h00 | MERENDA 13h00 | LANCHE 15h00 |
|-----|--|---|------------------|---|
| 30 | Leite com Chocolate Biscoito Amanteigado de Leite | Arroz/Feijão Isclas de Carne ao Molho Salada de Acelga Banana | Mexerica | Macarrão com molho de Tomate e Mussarela |
| 31 | Leite com Chocolate Biscoito Salgado | Arroz/ Feijão Frango Desfiado Cenoura Refogada com Salsa Melão | Manga | Sopa de Fubá com Couve e Acém |


Anna Carolina de Souza Oliveira Fonseca
Nutricionista/RT
CRN: 3-37784

Ensino Infantil (Integral)

MAIO 2022

Valor Nutricional do Cardápio

70% das Necessidades Nutricionais Diárias

| 1ª Semana MAIO 2022 | Energia (Kcal) | Carb (g) | G.Total (g) | Prot(g) | Fibr Tot (g) | A (RE) | C (mg) | Ca (mg) | Fe (mg) | Mg (mg) | Zn (mg) | Na (mg) |
|------------------------|-------------------|----------|-------------|---------|--------------|--------|--------|---------|---------|---------|---------|---------|
| Média da Semana | 820 | 109 | 27 | 38 | 10 | 328 | 74 | 281 | 6 | 182 | 5 | 923 |
| 2ª Semana MAIO 2022 | Energia (Kcal) | Carb (g) | G.Total (g) | Prot(g) | Fibr Tot (g) | A (RE) | C (mg) | Ca (mg) | Fe (mg) | Mg (mg) | Zn (mg) | Na (mg) |
| Média da Semana | 798 | 105 | 28 | 36 | 10 | 707 | 53 | 286 | 5 | 170 | 5 | 902 |
| 3ª Semana MAIO 2022 | Energia (Kcal) | Carb (g) | G.Total (g) | Prot(g) | Fibr Tot (g) | A (RE) | C (mg) | Ca (mg) | Fe (mg) | Mg (mg) | Zn (mg) | Na (mg) |
| Média da Semana | 794 | 111 | 25 | 35 | 10 | 735 | 59 | 253 | 5 | 178 | 4 | 894 |
| 4ª Semana MAIO 2022 | Energia (Kcal) | Carb (g) | G.Total (g) | Prot(g) | Fibr Tot (g) | A (RE) | C (mg) | Ca (mg) | Fe (mg) | Mg (mg) | Zn (mg) | Na (mg) |
| Média da Semana | 789 | 103 | 27 | 36 | 10 | 260 | 52 | 292 | 6 | 183 | 5 | 865 |
| 5ª Semana MAIO 2022 | Energia (Kcal) | Carb (g) | G.Total (g) | Prot(g) | Fibr Tot (g) | A (RE) | C (mg) | Ca (mg) | Fe (mg) | Mg (mg) | Zn (mg) | Na (mg) |
| Média da Semana | 719 | 106 | 21 | 30 | 11 | 846 | 59 | 296 | 5 | 205 | 5 | 924 |


 Anna Carolina de Souza Oliveira Fonseca
 Nutricionista/RT
 CRN: 3-37784

Ensino Infantil Parcial (de 04 a 05 anos)

08h40m

MAIO 2022

| Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira |
|--|---|--|--|---|
| Macarrão ao sugo Carne Moída Refogada Salada de Tomate Maçã 2 | Arroz/Feijão Isclas de Carne com Batata Doce Salada de Alface 3 | Arroz Sobrecoca de Frango Refogada Salada de Acelga Mamão 4 | Arroz/Feijão Carne Moída refogada com Tomate Salada de Brócolis 5 | Arroz/Feijão Omelete Abóbora cozida com salsa Banana 6 |
| Arroz/Feijão Ovo cozido Salada de cenoura Suco 9 | Arroz Peixe com Batata Escarola refogada Mamão 10 | Arroz/Feijão Preto Pernil Suíno Farofa de Couve 11 | Arroz/Feijão Sobrecoca de frango refogada Salada de Cenoura cozida Melão 12 | Macarrão a Bolonhesa Repolho refogado Maçã 13 |
| Arroz/Feijão Isclas de frango refogado Cenoura Refogada Maçã 16 | Arroz/Feijão Carne Moída Salada de Abóbora Banana 17 | Macarrão ao Sugo Isclas de Frango Refogado Salada de Acelga 18 | Arroz Ovos mexidos Salada mista de repolho (verde e roxo) 19 | Arroz/Feijão Frango desfiado Couve Refogada 20 |
| Arroz Omelete com espinafre Abobrinha refogada Maçã 23 | Macarrão ao Sugo Frango Desfiado Salada de Alface Melão 24 | Arroz/Feijão Carne Moída refogada Couve refogada no alho 25 | Arroz Sobrecoca de frango refogada Repolho Refogado Mamão 26 | Arroz/Feijão Ovos mexidos Salada de alface 27 |
| Arroz/Feijão Isclas de Carne ao Molho Salada de Acelga 30 | Macarrão com Brócolis Frango Desfiado Melão 31 | | | |

| | |
|--|------------------|
| Ensino Infantil (Parcial) | MAIO 2022 |
| Valor Nutricional do Cardápio | |
| 20% das Necessidades Nutricionais Diárias | |

| 1ª Semana MAIO 2022 | Energia (Kcal) | Carb (g) | G.Total (g) | Prot(g) | Fibr Tot (g) | A (RE) | C (mg) | Ca (mg) | Fe (mg) | Mg (mg) | Zn (mg) | Na (mg) |
|------------------------|-------------------|----------|-------------|---------|--------------|--------|--------|---------|---------|---------|---------|---------|
| Média da Semana | 404 | 53 | 13 | 18 | 5 | 108 | 32 | 72 | 4 | 98 | 3 | 565 |

| 2ª Semana MAIO 2022 | Energia (Kcal) | Carb (g) | G.Total (g) | Prot(g) | Fibr Tot (g) | A (RE) | C (mg) | Ca (mg) | Fe (mg) | Mg (mg) | Zn (mg) | Na (mg) |
|------------------------|-------------------|----------|-------------|---------|--------------|--------|--------|---------|---------|---------|---------|---------|
| Média da Semana | 420 | 62 | 11 | 18 | 6 | 630 | 28 | 77 | 4 | 93 | 2 | 439 |

| 3ª Semana MAIO 2022 | Energia (Kcal) | Carb (g) | G.Total (g) | Prot(g) | Fibr Tot (g) | A (RE) | C (mg) | Ca (mg) | Fe (mg) | Mg (mg) | Zn (mg) | Na (mg) |
|------------------------|-------------------|----------|-------------|---------|--------------|--------|--------|---------|---------|---------|---------|---------|
| Média da Semana | 360 | 50 | 10 | 17 | 5 | 427 | 23 | 73 | 4 | 92 | 2 | 544 |

| 4ª Semana MAIO 2022 | Energia (Kcal) | Carb (g) | G.Total (g) | Prot(g) | Fibr Tot (g) | A (RE) | C (mg) | Ca (mg) | Fe (mg) | Mg (mg) | Zn (mg) | Na (mg) |
|------------------------|-------------------|----------|-------------|---------|--------------|--------|--------|---------|---------|---------|---------|---------|
| Média da Semana | 364 | 50 | 11 | 16 | 4 | 126 | 29 | 77 | 3 | 78 | 2 | 663 |

| 5ª Semana MAIO 2022 | Energia (Kcal) | Carb (g) | G.Total (g) | Prot(g) | Fibr Tot (g) | A (RE) | C (mg) | Ca (mg) | Fe (mg) | Mg (mg) | Zn (mg) | Na (mg) |
|------------------------|-------------------|----------|-------------|---------|--------------|--------|--------|---------|---------|---------|---------|---------|
| Média da Semana | 391 | 57 | 10 | 20 | 6 | 103 | 30 | 70 | 4 | 125 | 3 | 500 |

Ensino Fundamental I (6 a 10 anos) e II (11 a 14 anos) 07h00m /8h40m MAIO 2022

| Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira |
|---|--|--|---|---|
| Leite com Chocolate Biscoito Maisena | Leite com Chocolate Biscoito Salgado integral | Leite com Chocolate Bisnaguinha com Requeijão | Leite com Chocolate Biscoito Salgado | Leite com Chocolate Pão de Forma com Margarina |
| Macarrão ao sugo Carne Moída Refogada Salada de Tomate Maça | Arroz/Feijão Omelete Abóbora cozida com salsa | Arroz Sobrecoca de Frango Refogada Salada de Acelga Mamão | Arroz/Feijão Carne Moída refogada com Tomate Salada de Brócolis | Arroz/Feijão Isclas de Carne com Batata Doce Salada de Alface Banana |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Leite com Chocolate Biscoito Amanteigado de Leite | Leite com Chocolate Bisnaguinha com margarina | Leite com Chocolate Biscoito Salgado | Leite com Chocolate Pão de forma com Requeijão | Vitamina de Banana Biscoito maisena |
| Arroz/Feijão Ovo cozido Salada de cenoura Suco | Arroz Peixe com Batata Escarola refogada Mamão | Arroz/Feijão Preto Pernil Suíno Farofa de Couve | Arroz/Feijão Sobrecoca de frango refogada Salada de Cenoura cozida Melão | Macarrão a Bolonhesa Repolho refogado Maça |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| Leite com Chocolate Bisnaguinha com Requeijão | Leite com Chocolate Biscoito Salgado Integral | Leite com Chocolate Pão de forma com Margarina | Leite com Chocolate Biscoito Amanteigado de Leite | Leite com Chocolate Biscoito Salgado |
| Arroz/Feijão Isclas de frango refogado Cenoura Refogada Maça | Arroz/Feijão Carne Moída Salada de Abóbora Banana | Macarrão ao Sugo Isclas de Frango Refogado Salada de Acelga | Arroz Ovos mexidos Salada mista de repolho (verde e roxo) | Arroz/Feijão Frango desfiado Couve Refogada |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Leite com Chocolate Biscoito Salgado Integral | Leite com Chocolate Biscoito Salgado | Leite com Chocolate Biscoito Amanteigado de Leite | Leite com Chocolate Biscoito Maisena | Leite com Chocolate Bisnaguinha com Requeijão |
| Arroz Omelete com espinafre Abobrinha refogada Maça | Macarrão ao Sugo Frango Desfiado Salada de Alface Melão | Arroz/Feijão Carne Moída refogada Couve refogada no alho | Arroz Sobrecoca de frango refogada Repolho Refogado Mamão | Arroz/Feijão Ovos mexidos Salada de alface |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| Leite com Chocolate Biscoito Amanteigado de Leite | Leite com Chocolate Biscoito Salgado | | | |
| Arroz/Feijão Isclas de Carne ao Molho Salada de Acelga | Macarrão com Brócolis Frango Desfiado Melão | | | |
| 30 | 31 | | | |

Ensino Fundamental

MAIO 2022

Valor Nutricional do Cardapio

30% das Necessidades Nutricionais Diárias

| 1ª Semana MAIO 2022 | Energia (Kcal) | Carb (g) | G.Total (g) | Prot(g) | Fibr Tot (g) | A (RE) | C (mg) | Ca (mg) | Fe (mg) | Mg (mg) | Zn (mg) | Na (mg) |
|------------------------|-------------------|----------|-------------|---------|--------------|--------|--------|---------|---------|---------|---------|---------|
| Média daSemana | 799 | 105 | 28 | 32 | 7 | 175 | 27 | 316 | 5 | 135 | 4 | 903 |

| 2ª Semana MAIO 2022 | Energia (Kcal) | Carb (g) | G.Total (g) | Prot(g) | Fibr Tot (g) | A (RE) | C (mg) | Ca (mg) | Fe (mg) | Mg (mg) | Zn (mg) | Na (mg) |
|------------------------|-------------------|----------|-------------|---------|--------------|--------|--------|---------|---------|---------|---------|---------|
| Média daSemana | 846 | 123 | 27 | 31 | 9 | 869 | 40 | 341 | 5 | 138 | 3 | 945 |

| 3ª Semana MAIO 2022 | Energia (Kcal) | Carb (g) | G.Total (g) | Prot(g) | Fibr Tot (g) | A (RE) | C (mg) | Ca (mg) | Fe (mg) | Mg (mg) | Zn (mg) | Na (mg) |
|------------------------|-------------------|----------|-------------|---------|--------------|--------|--------|---------|---------|---------|---------|---------|
| Média daSemana | 777 | 106 | 26 | 31 | 8 | 572 | 26 | 320 | 5 | 136 | 3 | 909 |

| 4ª Semana MAIO 2022 | Energia (Kcal) | Carb (g) | G.Total (g) | Prot(g) | Fibr Tot (g) | A (RE) | C (mg) | Ca (mg) | Fe (mg) | Mg (mg) | Zn (mg) | Na (mg) |
|------------------------|-------------------|----------|-------------|---------|--------------|--------|--------|---------|---------|---------|---------|---------|
| Média daSemana | 781 | 108 | 26 | 31 | 8 | 203 | 31 | 323 | 5 | 125 | 3 | 882 |

| 5ª Semana MAIO 2022 | Energia (Kcal) | Carb (g) | G.Total (g) | Prot(g) | Fibr Tot (g) | A (RE) | C (mg) | Ca (mg) | Fe (mg) | Mg (mg) | Zn (mg) | Na (mg) |
|------------------------|-------------------|----------|-------------|---------|--------------|--------|--------|---------|---------|---------|---------|---------|
| Média daSemana | 749 | 104 | 24 | 33 | 9 | 198 | 38 | 325 | 5 | 178 | 4 | 871 |

Ensino de Jovens e Adultos

20h40m

MAIO 2022

| Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira |
|---|--|--|--|---|
| Macarrão ao sugo Carne Moída Refogada Salada de Tomate Maçã 2 | Arroz/Feijão Omelete Abóbora cozida com Salsa 3 | Arroz Sobrecosta de Frango Refogada Salada de Acelga Mamão 4 | Arroz/ Feijão Carne Moída refogada com Tomate Salada de Brócolis 5 | Arroz/Feijão Isclas de Carne com Batata Salada de Alface Banana 6 |
| Arroz/Feijão Ovo cozido Salada de cenoura Suco 9 | Arroz Peixe com Batata Escarola refogada Mamão 10 | Arroz/Feijão Preto Pernil Suíno Farofa de Couve 11 | Arroz/Feijão Sobrecosta de frango refogada Salada de Cenoura cozida Melão 12 | Macarrão a Bolonhesa Repolho refogado Maçã 13 |
| Arroz/Feijão Isclas de frango refogado Cenoura Refogada Maçã 16 | Arroz/Feijão Carne Moída Salada de Abóbora Banana 17 | Macarrão ao Sugo Isclas de Frango Refogado Salada de Acelga 18 | Arroz Ovos mexidos Salada mista de repolho (verde e roxo) 19 | Arroz/Feijão Frango desfiado Couve Refogada 20 |
| Arroz Omelete com espinafre Abobrinha refogada Maçã 23 | Macarrão ao Sugo Frango Desfiado Salada de Alface Melão 24 | Arroz/Feijão Carne Moída refogada Couve refogada no alho 25 | Arroz Sobrecosta de frango refogada Repolho Refogado Mamão 26 | Arroz/Feijão Ovos mexidos Salada de alface 27 |
| Arroz/Feijão Isclas de Carne ao Molho Salada de Acelga 30 | Macarrão com Brócolis Frango Desfiado Melão 31 | | | |

| | |
|--------------------------------------|------------------|
| Ensino de Jovens e Adultos | MAIO 2022 |
| Valor Nutricional do Cardapio | |

| 1ª Semana MAIO 2022 | Energia (Kcal) | Carb (g) | G.Total (g) | Prot(g) | Fibr Tot (g) | A (RE) | C (mg) | Ca (mg) | Fe (mg) | Mg (mg) | Zn (mg) | Na (mg) |
|------------------------|-------------------|----------|-------------|---------|--------------|--------|--------|---------|---------|---------|---------|---------|
| Média daSemana | 574 | 73 | 19 | 27 | 7 | 145 | 42 | 89 | 6 | 150 | 4 | 803 |

| 2ª Semana MAIO 2022 | Energia (Kcal) | Carb (g) | G.Total (g) | Prot(g) | Fibr Tot (g) | A (RE) | C (mg) | Ca (mg) | Fe (mg) | Mg (mg) | Zn (mg) | Na (mg) |
|------------------------|-------------------|----------|-------------|---------|--------------|--------|--------|---------|---------|---------|---------|---------|
| Média daSemana | 515 | 92 | 18 | 25 | 9 | 900 | 38 | 113 | 6 | 143 | 3 | 838 |

| 3ª Semana MAIO 2022 | Energia (Kcal) | Carb (g) | G.Total (g) | Prot(g) | Fibr Tot (g) | A (RE) | C (mg) | Ca (mg) | Fe (mg) | Mg (mg) | Zn (mg) | Na (mg) |
|------------------------|-------------------|----------|-------------|---------|--------------|--------|--------|---------|---------|---------|---------|---------|
| Média daSemana | 515 | 72 | 14 | 25 | 7 | 609 | 37 | 105 | 5 | 132 | 3 | 753 |

| 4ª Semana MAIO 2022 | Energia (Kcal) | Carb (g) | G.Total (g) | Prot(g) | Fibr Tot (g) | A (RE) | C (mg) | Ca (mg) | Fe (mg) | Mg (mg) | Zn (mg) | Na (mg) |
|------------------------|-------------------|----------|-------------|---------|--------------|--------|--------|---------|---------|---------|---------|---------|
| Média daSemana | 529 | 72 | 17 | 23 | 7 | 171 | 37 | 105 | 5 | 118 | 3 | 793 |

| 5ª Semana MAIO 2022 | Energia (Kcal) | Carb (g) | G.Total (g) | Prot(g) | Fibr Tot (g) | A (RE) | C (mg) | Ca (mg) | Fe (mg) | Mg (mg) | Zn (mg) | Na (mg) |
|------------------------|-------------------|----------|-------------|---------|--------------|--------|--------|---------|---------|---------|---------|---------|
| Média daSemana | 481 | 72 | 10 | 26 | 8 | 133 | 40 | 89 | 5 | 160 | 3 | 687 |

Sujeito a alteração sazonal


 Anna Carolina de Souza Oliveira Fonseca
 Nutricionista/RT
 CRN: 3-37784