



## 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 Maçã	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	Maçã	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

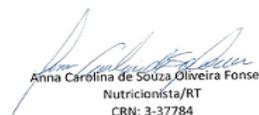
Dia	DESJEJUM 07h00	ALMOÇO 10h00	MERENDA 13h00	LANCHE 15h00
16	Leite com Chocolate Bisnaguinha com Requeijão	Arroz/Feijão Isclas de frango refogado Cenoura Refogada Banana	Manga	Purê de mandioquinha Carne desfiada com acelga
17	Leite com Chocolate Biscoito Salgado Integral	Arroz/Feijão Carne Moída Salada 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, Inhamé, 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 <b>2</b>	Arroz/Feijão Isclas de Carne com Batata Doce Salada de Alface <b>3</b>	Arroz Sobrecoxa de Frango Refogada Salada de Acelga Mamão <b>4</b>	Arroz/Feijão Carne Moída refogada com Tomate Salada de Brócolis <b>5</b>	Arroz/Feijão Omelete Abóbora cozida com salsa Banana <b>6</b>
Arroz/Feijão Ovo cozido Salada de cenoura Suco <b>9</b>	Arroz Peixe com Batata Escarola refogada Mamão <b>10</b>	Arroz/Feijão Preto Pernil Suíno Farofa de Couve <b>11</b>	Arroz/Feijão Sobrecoxa de frango refogada Salada de Cenoura cozida Melão <b>12</b>	Macarrão a Bolonhesa Repolho refogado Maçã <b>13</b>
Arroz/Feijão Isclas de frango refogado Cenoura Refogada Maçã <b>16</b>	Arroz/Feijão Carne Moída Salada de Abóbora Banana <b>17</b>	Macarrão ao Sugo Isclas de Frango Refogado Salada de Acelga <b>18</b>	Arroz Ovos mexidos Salada mista de repolho (verde e roxo) <b>19</b>	Arroz/Feijão Frango desfiado Couve Refogada <b>20</b>
Arroz Omelete com espinafre Abobrinha refogada Maçã <b>23</b>	Macarrão ao Sugo Frango Desfiado Salada de Alface Melão <b>24</b>	Arroz/Feijão Carne Moída refogada Couve refogada no alho <b>25</b>	Arroz Sobrecoxa de frango refogada Repolho Refogado Mamão <b>26</b>	Arroz/Feijão Ovos mexidos Salada de alface <b>27</b>
Arroz/Feijão Isclas de Carne ao Molho Salada de Acelga <b>30</b>	Macarrão com Brócolis Frango Desfiado Melão <b>31</b>			



**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)
<b>Média da Semana</b>	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)
<b>Média da Semana</b>	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)
<b>Média da Semana</b>	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)
<b>Média da Semana</b>	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)
<b>Média da Semana</b>	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 Iscas 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 de Couve Farofa	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 Iscas de frango refogado Cenoura Refogada Maça	Arroz/Feijão Carne Moída Salada de Abóbora Banana	Macarrão ao Sugo Iscas 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 Iscas de Carne ao Molho Salada de Acelga	Macarrão com Brócolis Frango Desfiado Melão			
30	31			

**Ensino Fundamental****MAIO 2022****Valor Nutricional do Cardápio****30% das Necessidades Nutricionais Diárias**

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

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

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

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

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

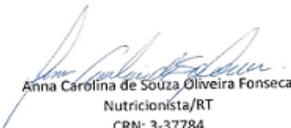
## Ensino de Jovens e Adultos

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 Sobrecoxa 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 Sobrecoxa 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 Sobrecoxa 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			

Sujeito a alteração sazonal

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

<b>Ensino de Jovens e Adultos</b>	<b>MAIO 2022</b>
<b>Valor Nutricional do Cardapio</b>	

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