



PREFEITURA MUNICIPAL DE VOTUPORANGA - SP / ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Rua Pernambuco, nº 4865 - CEP: 15.500-006 TEL: (17) 3405-9750

CARDÁPIOS D - OUTUBRO 2022

Alunos do Ensino fundamental II (11 a 15 anos) e médio (16 a 18 anos) em período parcial

RT's : Fernanda Almeida Lourenção CRN(3): 16.797 / Poliana Falchi CRN(3): 10.215



Prof.ª Enny Tereza Longo Fracaro EE Prof.º Cícero Barbosa Lima Júnior EE Dr. José Manoel Lobo IFSP - Instituto Federal de São Paulo

DATA	3-out	4-out	5-out	6-out	7-out
Semana	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Cardápio D Refeição 10h/16h/21:30h	Arroz Feijão Almôndegas ao sugo Salada de pepino c/ tomate	Arroz Frango em molho c/ batata Salada de repolho	Arroz Feijão Pernil c/ mandioca Farofa de couve e ovos Banana nanica	Macarrão c/ molho de carne moída Salada de alface c/ tomate	Arroz Feijão Carne cozida(cubos) c/ abóbora moranga Salada de acelga

Informação Nutricional (média semanal) - 30%

Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)
443.45	71.99	21.24	7.59

Fonte: TACO 4ª Edição 2011 / Tabela de composição nutricional dos alimentos IBGE 2011

DATA	10-out	11-out	12-out	13-out	14-out
Semana	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Cardápio D Refeição 10h/16h/21:30h	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR

Informação Nutricional (média semanal) - 30%

Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)
0	0	0	0

DATA	17-out	18-out	19-out	20-out	21-out
Semana	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Cardápio D Refeição 10h/16h/21:30h	Arroz Feijão Carne cozida(cubos) c/ mandioca Farofa simples(cenoura e ervilha)	Macarrão c/ molho de pernil desfiado Salada de pepino c/ tomate	Arroz Estrogonofe de frango Salada de alface c/ cenoura	Arroz Feijão Carne cozida(cubos) c/ batata doce Salada de couve Maçã	Arroz Feijão Frango em molho c/ batata Salada de acelga

Informação Nutricional (média semanal) - 30%

Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)
452.26	71.64	20.65	8.65

Fonte: TACO 4ª Edição 2011 / Tabela de composição nutricional dos alimentos IBGE 2011

DATA	24-out	25-out	26-out	27-out	28-out
Semana	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Cardápio D Refeição 10h/16h/21:30h	Arroz Feijão Frango cozido c/ quiabo Salada de repolho	Arroz Feijão Carne cozida(cubos) c/ batata Salada de pepino	Arroz Feijão Carne moída refogada c/ mandioca Salada de alface	Galinhada(frango, cenoura, milho verde e abóbriha brasileira) Salada de beterraba Laranja	PONTO FACULTATIVO

Informação Nutricional (média semanal) - 30%

Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)
400.35	65.74	19.68	6.23

Fonte: TACO 4ª Edição 2011 / Tabela de composição nutricional dos alimentos IBGE 2011

DATA	31-out	1-nov	2-nov	3-nov	4-nov
Semana	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira

Cardápio D Refeição 10h/16h/21:30h	Arroz Feijão Frango cozido c/ batata doce Salada de acelga	Macarrão c/ molho de carne moída Salada de pepino c/ tomate	FERIADO	Arroz Estrogonofe de carne(tiras) Batata e cenourá sauté	Arroz Feijoadinha(carne em cubos e pernil Farofa de couve, cenoura e ovos Abacaxi
--	---	--	---------	--	---

Informação Nutricional (média semanal) - 30%					
	Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípideo (g)	
	431.06	70.08	20.49	7.27	

Fonte: TACO 4ª Edição 2011 / Tabela de composição nutricional dos alimentos IBGE 2011



PREFEITURA MUNICIPAL DE VOTUPORANGA - SP / ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Rua Pernambuco, nº 4865 - CEP: 15.500-006 TEL: (17) 3405-9750

CARDÁPIOS D - OUTUBRO 2022

Alunos do Ensino fundamental II (11 a 15 anos) e médio (16 a 18 anos) em período integral

RT's : Fernanda Almeida Lourenção CRN(3): 16.797 / Poliana Falchi CRN(3): 10.215



EE Prof.ª Uzenir Coelho Zeitune ETEC -Frei Arnaldo de Itaporanga EE Prof.ª Sarah Arnold Barbosa

DATA	3-out	4-out	5-out	6-out	7-out
Semana	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Cardápio B Lanche da manhã 08:30h	Cereal matinal sem açúcar c/ leite c/ chocolate em pó	Leite c/ chocolate em pó Biscoito salgado	Leite c/ chocolate em pó Bolo de chocolate	Suco Pão c/ requeijão	Leite c/ chocolate m pó Biscoito de polvilho
Cardápio D Refeição 11:15h	Arroz Feijão Almôndegas ao sugo Salada de pepino c/ tomate	Arroz Frango em molho c/ batata Salada de repolho	Arroz Feijão Pernil c/ mandioca Farofa de couve e ovos Banana nanica	Macarrão c/ molho de carne moída Salada de alface c/ tomate	Arroz Feijão Carne cozida(cubos) c/ abóbora moranga Salada de acelga
Lanche da tarde 14:30h	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

Informação Nutricional (média semanal) - 70%

Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)
731.74	114.83	31.07	15.96

Fonte: TACO 4ª Edição 2011 / Tabela de composição nutricional dos alimentos IBGE 2011

DATA	10-out	11-out	12-out	13-out	14-out
Semana	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Cardápio B Lanche da manhã 08:30h	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Cardápio D Refeição 11:15h	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Lanche da tarde 14:30h	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR

Informação Nutricional (média semanal) - 70%

Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)
0	0	0	0

Fonte: TACO 4ª Edição 2011 / Tabela de composição nutricional dos alimentos IBGE 2011



PREFEITURA MUNICIPAL DE VOTUPORANGA - SP / ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Rua Pernambuco, nº 4865 - CEP: 15.500-006 TEL: (17) 3405-9750

CARDÁPIOS D - OUTUBRO 2022

Alunos do Ensino fundamental II (11 a 15 anos) e médio (16 a 18 anos) em período integral

RT's : Fernanda Almeida Lourenção CRN(3): 16.797 / Poliana Falchi CRN(3): 10.215



EE Prof.ª Uzenir Coelho Zeitune ETEC -Frei Arnaldo de Itaporanga EE Prof.ª Sarah Arnold Barbosa IFSP - Instituto Federal de São Paulo

DATA	17-out	18-out	19-out	20-out	21-out
Semana	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Cardápio B Lanche da manhã 08:30h	Cereal matinal sem açúcar c/ bebida láctea de morango	Suco Pão c/ queijo muçarela, alface e tomate	Leite c/ chocolate em pó Biscoito de polvilho	Leite c/ chocolate em pó Pão de forma c/ requeijão	Leite c/ chocolate em pó Biscoito salgado
Cardápio D Refeição 11:15h	Arroz Feijão Carne cozida(cubos) c/ mandioca Farofa simples(cenoura e ervilha)	Macarrão c/ molho de pernil desfiado Salada de pepino c/ tomate	Arroz Estrogonofe de frango Salada de alface c/ cenoura	Arroz Feijão Carne cozida(cubos) c/ batata doce Salada de couve Macã	Arroz Feijão Frango em molho c/ batata Salada de acelga
Lanche da tarde 14:30h	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

Informação Nutricional (média semanal) - 70%

Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)
765.44	119.32	30.88	17

Fonte: TACO 4ª Edição 2011 / Tabela de composição nutricional dos alimentos IBGE 2011

DATA	24-out	25-out	26-out	27-out	28-out
Semana	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Cardápio B Lanche da manhã 08:30h	Leite c/ chocolate em pó Biscoito de polvilho	Leite c/ chocolate em pó Pão c/ manteiga	Leite c/ chocolate em pó Biscoito salgado	Leite c/ chocolate em pó Bolo de coco	PONTO FACULTATIVO
Cardápio D Refeição 11:15h	Arroz Feijão Frango cozido c/ quiabo Salada de repolho	Arroz Feijão Carne cozida(cubos) c/ batata Salada de pepino	Arroz Feijão Carne moída refogada c/ mandioca Salada de alface	Galinhada(frango, cenoura, milho verde e abóbriinha brasileira) Salada de beterraba Laranja	PONTO FACULTATIVO
Lanche da tarde 14:30h	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	PONTO FACULTATIVO

Informação Nutricional (média semanal) - 70%

Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)
707.24	104.95	29.73	19.08

Fonte: TACO 4ª Edição 2011 / Tabela de composição nutricional dos alimentos IBGE 2011

DATA	31-out	1-nov	2-nov	3-nov	4-nov
Semana	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Cardápio B Lanche da manhã 08:30h	Leite c/ chocolate em pó Biscoito salgado	Leite c/ chocolate em pó Pão c/ muçarela	FERIADO	Leite c/ chocolate em pó Biscoito de polvilho	Leite c/ chocolate em pó Pão c/ requeijão

Cardápio D Refeição 11:15h	Arroz Feijão Frango cozido c/ batata doce Salada de acelga	Macarrão c/ molho de carne moída Salada de pepino c/ tomate	FERIADO	Arroz Estrogonofe de carne(tiras) Batata e cenourá sauté	Arroz Feijoadinha(carne em cubos e pernil Farofa de couve, cenoura e ovos Abacaxi
Lanche da tarde 14:30h	Fruta	Fruta	FERIADO	Fruta	Fruta

Informação Nutricional (média semanal) - 70%					
	Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípideo (g)	
	730.86	112.78	30.5	17.04	

Fonte: TACO 4ª Edição 2011 / Tabela de composição nutricional dos alimentos IBGE 2011



PREFEITURA MUNICIPAL DE VOTUPORANGA - SP / ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Rua Pernambuco, nº 4865 - CEP: 15.500-006 TEL: (17) 3405-9750

CARDÁPIOS D - OUTUBRO 2022

Alunos do Ensino fundamental II (11 a 15 anos) e médio (16 a 18 anos) em período integral

RT's : Fernanda Almeida Lourenção CRN(3): 16.797 / Poliana Falchi CRN(3): 10.215



EE Prof.ª Maria Nívea Costa Pinto de Freitas EE Prof.ª Juraci Lima Lupo - EE Dr José Manoel Lobo EE Prof.ª Esmeralda Sanches da Rocha - EE Sebastião Almeida Oliveira

DATA	3-out	4-out	5-out	6-out	7-out
Semana	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Cardápio B Lanche 09:15h/16:30h	Cereal matinal sem açúcar c/ leite c/ chocolate em pó + Fruta	Leite c/ chocolate em pó Biscoito salgado + Fruta	Leite c/ chocolate em pó Bolo de chocolate + Fruta	Suco Pão c/ requeijão + Fruta	Leite c/ chocolate em pó Biscoito de polvilho + Fruta
Cardápio D Refeição 11:45h/19:00h	Arroz Feijão Almôndegas ao sugo Salada de pepino c/ tomate	Arroz Frango em molho c/ batata Salada de repolho	Arroz Feijão Pernil c/ mandioca Farofa de couve e ovos Banana nanica	Macarrão c/ molho de carne moída Salada de alface c/ tomate	Arroz Feijão Carne cozida(cubos) c/ abóbora moranga Salada de acelga

Informação Nutricional (média semanal) - 70%

Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)
731.74	114.83	31.07	15.96

Fonte: TACO 4ª Edição 2011 / Tabela de composição nutricional dos alimentos IBGE 2011

DATA	10-out	11-out	12-out	13-out	14-out
Semana	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Cardápio B Lanche 09:15h/16:30h	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Cardápio D Refeição 11:45h/19:00h	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR

Informação Nutricional (média semanal) - 70%

Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)
0	0	0	0

Fonte: TACO 4ª Edição 2011 / Tabela de composição nutricional dos alimentos IBGE 2011



PREFEITURA MUNICIPAL DE VOTUPORANGA - SP / ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Rua Pernambuco, nº 4865 - CEP: 15.500-006 TEL: (17) 3405-9750

CARDÁPIOS D - OUTUBRO 2022

Alunos do Ensino fundamental II (11 a 15 anos) e médio (16 a 18 anos) em período integral

RT's : Fernanda Almeida Lourenção CRN(3): 16.797 / Poliana Falchi CRN(3): 10.215



EE Prof.ª Maria Nívea Costa Pinto de Freitas EE Prof.ª Juraci Lima Lupo - EE Dr José Manoel Lobo EE Prof.ª Esmeralda Sanches da Rocha - EE Sebastião Almeida Oliveira

DATA	17-out	18-out	19-out	20-out	21-out
Semana	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Cardápio B Lanche 09:15h/16:30h	Cereal matinal sem açúcar c/ bebida láctea de morango + Fruta	Suco Pão c/ queijo muçarela, alface e tomate + Fruta	Leite c/ chocolate em pó Biscoito de polvilho + Fruta	Leite c/ chocolate em pó Pão de forma c/ requeijão + Fruta	Leite c/ chocolate em pó Biscoito salgado + Fruta
Cardápio D Refeição 11:45h/19:00h	Arroz Feijão Carne cozida(cubos) c/ mandioca Farofa simples(cenoura e ervilha)	Macarrão c/ molho de pernil desfiado Salada de pepino c/ tomate	Arroz Estrogonofe de frango Salada de alface c/ cenoura	Arroz Feijão Carne cozida(cubos) c/ batata doce Salada de couve Maçã	Arroz Feijão Frango em molho c/ batata Salada de acelga

Informação Nutricional (média semanal) - 70%

Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)
765.44	119.32	30.88	17

Fonte: TACO 4ª Edição 2011 / Tabela de composição nutricional dos alimentos IBGE 2011

DATA	24-out	25-out	26-out	27-out	28-out
Semana	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Cardápio B Lanche 09:15h/16:30h	Leite c/ chocolate em pó Biscoito de polvilho + Fruta	Leite c/ chocolate em pó Pão c/ manteiga + Fruta	Leite c/ chocolate em pó Biscoito salgado + Fruta	Leite c/ chocolate em pó Bolo de coco + Fruta	PONTO FACULTATIVO
Cardápio D Refeição 11:45h/19:00h	Arroz Feijão Frango cozido c/ quiabo Salada de repolho	Arroz Feijão Carne cozida(cubos) c/ batata Salada de pepino	Arroz Feijão Carne moída refogada c/ mandioca Salada de alface	Galinhada(frango, cenoura, milho verde e abóbriinha brasileira) Salada de beterraba Laranja	PONTO FACULTATIVO

Informação Nutricional (média semanal) - 70%

Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)
707.24	104.95	29.73	19.08

Fonte: TACO 4ª Edição 2011 / Tabela de composição nutricional dos alimentos IBGE 2011

DATA	31-out	1-nov	2-nov	3-nov	4-nov
Semana	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Cardápio B Lanche 09:15h/16:30h	Leite c/ chocolate em pó Biscoito salgado + Fruta	Leite c/ chocolate em pó Pão c/ muçarela + Fruta	FERIADO	Leite c/ chocolate em pó Biscoito de polvilho + Fruta	Leite c/ chocolate em pó Pão c/ requeijão + Fruta
Cardápio D Refeição 11:45h/19:00h	Arroz Feijão Frango cozido c/ batata doce Salada de acelga	Macarrão c/ molho de carne moída Salada de pepino c/ tomate	FERIADO	Arroz Estrogonofe de carne(tiras) Batata e cenourá sauté	Arroz Feijoada(carne em cubos e pernil Farofa de couve, cenoura e ovos Abacaxi

Informação Nutricional (média semanal) - 70%

Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)
730.86	112.78	30.5	17.04

Fonte: TACO 4ª Edição 2011 / Tabela de composição nutricional dos alimentos IBGE 2011



PREFEITURA MUNICIPAL DE VOTUPORANGA - SP / ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Rua Pernambuco, nº 4865 - CEP: 15.500-006 TEL: (17) 3405-9750

CARDÁPIOS D - OUTUBRO 2022

Refeição (manhã) para alunos do Ensino Médio (16 a 18 anos) em horário estendido

RT's : Fernanda Almeida Lourenção CRN(3): 16.797 / Poliana Falchi CRN(3): 10.215



EE Prof.ª Enny Tereza Longo Fracaro

DATA	3-out	4-out	5-out	6-out	7-out
Semana	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Cardápio D Refeição	Pão c/ molho de carne moída Suco	Pão c/ molho de frango desfiado Suco	Pão c/ molho de pernil desfiado Suco	Pão c/ molho de carne moída Suco	Pão c/ molho de carne desfiada (cubos) Suco

DATA	10-out	11-out	12-out	13-out	14-out
Semana	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Cardápio D Refeição	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR

DATA	17-out	18-out	19-out	20-out	21-out
Semana	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Cardápio D Refeição	Pão c/ molho de carne desfiada (cubos) Suco	Pão c/ molho de pernil desfiado Suco	Pão c/ molho de frango desfiado Suco	Pão c/ molho de carne desfiada (cubos) Suco	Pão c/ molho de frango desfiado Suco

DATA	24-out	25-out	26-out	27-out	28-out
Semana	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Cardápio D Refeição	Pão c/ molho de frango desfiado Suco	Pão c/ molho de carne desfiada (cubos) Suco	Pão c/ molho de carne moída Suco	Pão c/ molho de frango desfiado Suco	PONTO FACULTATIVO

DATA	31-out	1-nov	2-nov	3-nov	4-nov
Semana	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Cardápio D Refeição	Pão c/ molho de frango desfiado Suco	Pão c/ molho de carne moída Suco	FERIADO	Pão c/ molho de carne desfiada (tiras) Suco	Pão c/ molho de pernil desfiado Suco



PREFEITURA MUNICIPAL DE VOTUPORANGA - SP / ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Rua Pernambuco, nº 4865 - CEP: 15.500-006 TEL: (17) 3405-9750

CARDÁPIOS D - OUTUBRO 2022 - SEM LEITE

Alunos do Ensino fundamental II (11 a 15 anos) e médio (16 a 18 anos) em período integral

RT's : Fernanda Almeida Lourenção CRN(3): 16.797 / Poliana Falchi CRN(3): 10.215



EE Prof.ª Maria Nívea Costa Pinto de Freitas EE Prof.ª Juraci Lima Lupo - EE Dr José Manoel Lobo EE Prof.ª Esmeralda Sanches da Rocha - EE Sebastião Almeida Oliveira

DATA	3-out	4-out	5-out	6-out	7-out
Semana	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Cardápio B Lanche 09:15h/16:30h	Cereal matinal sem açúcar c/ leite de soja c/ chocolate em pó + Fruta	Leite de soja c/ chocolate em pó Biscoito s/ lactose + Fruta	Leite c/ chocolate em pó Bolo s/ leite + Fruta	Suco Pão c/ margarina s/ leite + Fruta	Leite de soja c/ chocolate em pó Biscoito de polvilho s/ leite + Fruta
Cardápio D Refeição 11:45h/19:00h	Arroz Feijão Almôndegas ao sugo Salada de pepino c/ tomate	Arroz Frango em molho c/ batata Salada de repolho	Arroz Feijão Pernil c/ mandioca Farofa de couve e ovos Banana nanica	Macarrão c/ molho de carne moída Salada de alface c/ tomate	Arroz Feijão Carne cozida(cubos) c/ abóbora moranga Salada de acelga

Informação Nutricional (média semanal) - 70%

Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)
731.74	114.83	31.07	15.96

Fonte: TACO 4ª Edição 2011 / Tabela de composição nutricional dos alimentos IBGE 2011

DATA	10-out	11-out	12-out	13-out	14-out
Semana	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Cardápio B Lanche 09:15h/16:30h	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Cardápio D Refeição 11:45h/19:00h	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR

Informação Nutricional (média semanal) - 70%

Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)
0	0	0	0

Fonte: TACO 4ª Edição 2011 / Tabela de composição nutricional dos alimentos IBGE 2011



PREFEITURA MUNICIPAL DE VOTUPORANGA - SP / ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Rua Pernambuco, nº 4865 - CEP: 15.500-006 TEL: (17) 3405-9750

CARDÁPIOS D - OUTUBRO 2022 - SEM LEITE

Alunos do Ensino fundamental II (11 a 15 anos) e médio (16 a 18 anos) em período integral

RT's : Fernanda Almeida Lourenção CRN(3): 16.797 / Poliana Falchi CRN(3): 10.215



EE Prof.ª Maria Nívea Costa Pinto de Freitas EE Prof.ª Juraci Lima Lupo - EE Dr José Manoel Lobo EE Prof.ª Esmeralda Sanches da Rocha - EE Sebastião Almeida Oliveira

DATA	17-out	18-out	19-out	20-out	21-out
Semana	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Cardápio B Lanche 09:15h/16:30h	Cereal matinal sem açúcar c/ iogurte s/ lactose + Fruta	Suco Pão c/ alface e tomate + Fruta	Leite de soja c/ chocolate em pó Biscoito de polvilho s/ leite + Fruta	Leite c/ chocolate em pó Pão de forma c/ margarina s/ leite+ Fruta	Leite de soja c/ chocolate em pó Biscoito s/ lactose + Fruta
Cardápio D Refeição 11:45h/19:00h	Arroz Feijão Carne cozida(cubos) c/ mandioca Farofa simples(cenoura e ervilha)	Macarrão c/ molho de pernil desfiado Salada de pepino c/ tomate	Arroz Frango cozido Salada de alface c/ cenoura	Arroz Feijão Carne cozida(cubos) c/ batata doce Salada de couve Maçã	Arroz Feijão Frango em molho c/ batata Salada de acelga

Informação Nutricional (média semanal) - 70%

Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)
765.44	119.32	30.88	17

Fonte: TACO 4ª Edição 2011 / Tabela de composição nutricional dos alimentos IBGE 2011

DATA	24-out	25-out	26-out	27-out	28-out
Semana	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Cardápio B Lanche 09:15h/16:30h	Leite de soja c/ chocolate em pó Biscoito de polvilho s/ leite + Fruta	Leite de soja c/ chocolate em pó Pão c/ margarina s/ leite + Fruta	Leite de soja c/ chocolate em pó Biscoito s/ lactose+ Fruta	Leite de soja c/ chocolate em pó Bolo s/ leite + Fruta	PONTO FACULTATIVO
Cardápio D Refeição 11:45h/19:00h	Arroz Feijão Frango cozido c/ quiabo Salada de repolho	Arroz Feijão Carne cozida(cubos) c/ batata Salada de pepino	Arroz Feijão Carne moída refogada c/ mandioca Salada de alface	Galinhada(frango, cenoura, milho verde e abóbriha brasileira) Salada de beterraba Laranja	PONTO FACULTATIVO

Informação Nutricional (média semanal) - 70%

Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)
707.24	104.95	29.73	19.08

Fonte: TACO 4ª Edição 2011 / Tabela de composição nutricional dos alimentos IBGE 2011

DATA	31-out	1-nov	2-nov	3-nov	4-nov
Semana	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Cardápio B Lanche 09:15h/16:30h	Leite de soja c/ chocolate em pó Biscoito s/ lactose + Fruta	Leite de soja c/ chocolate em pó Pão c/ margarina s/ leite + Fruta	FERIADO	Leite de soja c/ chocolate em pó Biscoito de polvilho s/ leite + Fruta	Leite de soja c/ chocolate em pó Pão c/ margarina s/ leite + Fruta
Cardápio D Refeição 11:45h/19:00h	Arroz Feijão Frango cozido c/ batata doce Salada de acelga	Macarrão c/ molho de carne moída Salada de pepino c/ tomate	FERIADO	Arroz Carne cozida(tiras) Batata e cenourá sauté	Arroz Feijoada(carne em cubos e pernil Farofa de couve, cenoura e ovos

Informação Nutricional (média semanal) - 70%

Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)
730.86	112.78	30.5	17.04

Fonte: TACO 4ª Edição 2011 / Tabela de composição nutricional dos alimentos IBGE 2011