



CARDÁPIO V

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - MARÇO/2022 Para atendimento: Ensino Médio (1º ao 3º ano)

SERVIÇOS			07/03/2022	08/03/2022	09/03/2022	10/03/2022	11/03/2022
			Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
			Horário de distribuição dos serviços: De acordo com o quadro de horários de intervalos de aula da unidade de ensino.				
CARDÁPIO PARA ALUNOS MATRICULADOS EM PERÍODO PARCIAL	CARDÁPIO PARA ALUNOS MATRICULADOS EM PERÍODO INTEGRAL	SERVIÇO DESJEJUM LANCHE DA TARDE	Leite integral pasteurizado com achocolatado Biscoito rosquinha de chocolate	Leite integral pasteurizado com mamão Biscoito tipo salgado	Leite integral pasteurizado com café e açúcar Biscoito tipo maria	Composto lácteo de chocolate Pão de leite com margarina	Leite integral pasteurizado com café e açúcar Pão de leite com margarina
		SERVIÇO REFEIÇÃO	Arroz branco Feijão carioca Ovos mexidos com tomate, cenoura e cheiro verde Salada de acelga	Arroz branco Feijão carioca Carne moída com molho de tomate Batata sauté Salada de repolho e cenoura ralada	Arroz branco Feijão carioca Isas de Frango acebolada Repolho refogado Salada de grão de bico com tomate e cheiro verde	Arroz branco Feijão carioca Carne em cubos com cenoura e batata Salada de repolho	Macarrão (tipo parafuso) com molho de tomate Frango desfiado com tomate e abobrinha Abóbora refogada Salada de acelga
		SERVIÇO SOBREMESA	Melancia	Suco de uva integral individual	Banana prata orgânica	Doce de banana sem açúcar individual	Laranja
		SERVIÇO LANCHE DO INTEGRAL	Leite integral pasteurizado com café e açúcar Pão de leite com margarina	Leite integral pasteurizado com achocolatado Biscoito tipo maisena	Leite integral pasteurizado com maçã e banana Biscoito tipo rosquinha de leite	Salada de frutas (maçã / banana / mamão / suco de laranja) Biscoito de arroz	Composto lácteo de chocolate Biscoito tipo salgado

NOSSOS CARDÁPIOS DIARIAMENTE FORNECEM APROXIMADAMENTE:

Cardápio período integral: VCT 1.269 KCAL / CHO 192 g / PTN 51 g / LIP 32 g / Fe 09 mg / Sódio 1.123 mg / Zn 06 mg / Ca 759 mg / VIT A 828 mcg / Mg 190 mg / VIT C 59 mg / Fibras 14 g

Cardápio período parcial: VCT 939 KCAL / CHO 144 g / PTN 39 g / LIP 22 g / Fe 07 mg / Sódio 856 mg / Zn 05mg / Ca 457 mg / VIT A 733 mcg / Mg 159 mg / VIT C 44 mg / Fibras 12 g

SUPRINDO AS NECESSIDADES NUTRICIONAIS DOS ALUNOS PARCIAIS E INTEGRAIS.

CARDÁPIO PARA ALUNOS MATRICULADOS EM PERÍODO INTEGRAL	Serviços ofertados: Aluno em atividade Integral de manhã: Lanche do Integral + Refeição + Sobremesa Aluno em Ensino Regular de tarde: Refeição + Sobremesa	Serviços ofertados: Aluno em Ensino Regular de manhã: Desjejum + Refeição + Sobremesa Aluno em atividade Integral de tarde: Lanche do Integral
CARDÁPIO PARA ALUNOS MATRICULADOS EM PERÍODO PARCIAL	Serviços ofertados no período manhã: Ensino Regular: Desjejum + Refeição + Sobremesa	Serviços ofertados no período tarde: Ensino Regular: Lanche da tarde + Refeição + Sobremesa

As necessidades alimentares especiais serão atendidas de acordo com os laudos médicos mediante adaptações deste cardápio.

Os gêneros alimentícios que compõem os cardápios poderão ser alterados, quando houver algum problema de entrega/ grau de maturação/ temperatura que possam comprometer a qualidade da alimentação oferecida, tanto nos aspectos sensoriais, como também sanitários, conforme orientação/autorização do Setor de Alimentação Escolar.



CARDÁPIO V

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - MARÇO/2022 Para atendimento: Ensino Médio (1º ao 3º ano)

SERVIÇOS			14/03/2022	15/03/2022	16/03/2022	17/03/2022	18/03/2022
			Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
			Horário de distribuição dos serviços: De acordo com o quadro de horários de intervalos de aula da unidade de ensino.				
CARDÁPIO PARA ALUNOS MATRICULADOS EM PERÍODO PARCIAL	CARDÁPIO PARA ALUNOS MATRICULADOS EM PERÍODO INTEGRAL	SERVIÇO DESJEJUM LANCHE DA TARDE	Composto lácteo de chocolate Biscoito maisena	Leite integral pasteurizado com café e açúcar Biscoito salgado	Leite integral pasteurizado com achocolatado Biscoito rosquinha de coco	Leite integral pasteurizado com café e açúcar Pão de leite com margarina	Leite integral pasteurizado com banana e maçã Pão de leite com margarina
		SERVIÇO REFEIÇÃO	Arroz branco Feijão carioca Salsicha com molho de tomate Abobrinha refogada Salada de acelga e cenoura ralada	Arroz branco Feijão preto Pernil em cubos acebolado Couve refogada Salada de tomate	Arroz branco Feijão carioca Frango em cubos refogado com grão de bico, tomate, cenoura e abobrinha Salada de repolho	Macarrão (tipo parafuso) com molho de tomate Carne moída com chuchu, cebola, e cheiro verde Abóbora refogada Salada de alface	Arroz branco Feijão carioca Isclas de frango com tomate e cheiro verde Brócolis refogado Cenoura (corte palito) refogada Salada de escarola
		SERVIÇO SOBREMESA	Maçã	Laranja	Doce de banana sem açúcar	Banana prata orgânica	Suco de uva integral individual
		SERVIÇO LANCHE DO INTEGRAL	Leite integral pasteurizado com mamão e banana Pão de leite com margarina	Leite Integral pasteurizado com flocos de milho + Biscoito de arroz	Leite integral pasteurizado com café e açúcar Biscoito salgado	Leite integral pasteurizado com achocolatado Biscoito maria	Composto lácteo de chocolate Biscoito rosquinha de chocolate

NOSSOS CARDÁPIOS DIARIAMENTE FORNECEM APROXIMADAMENTE:

Cardápio período integral: VCT 1.263 KCAL / CHO 183 g / PTN 54 g / LIP 35 g / Fe 10 mg / Sódio 1.182 mg / Zn 06 mg / Ca 806 mg / VIT A 807 mcg / Mg 203 mg / VIT C 46 mg / Fibras 13 g

Cardápio período parcial: VCT 947 KCAL / CHO 141 g / PTN 42 g / LIP 23 g / Fe 08 mg / Sódio 896 mg / Zn 05mg / Ca 484 mg / VIT A 717 mcg / Mg 171 mg / VIT C 39 mg / Fibras 11 g

SUPRINDO AS NECESSIDADES NUTRICIONAIS DOS ALUNOS PARCIAIS E INTEGRAIS.

CARDÁPIO PARA ALUNOS MATRICULADOS EM PERÍODO INTEGRAL	Serviços ofertados: Aluno em atividade Integral de manhã: Lanche do Integral + Refeição + Sobremesa Aluno em Ensino Regular de tarde: Refeição + Sobremesa	Serviços ofertados: Aluno em Ensino Regular de manhã: Desjejum + Refeição + Sobremesa Aluno em atividade Integral de tarde: Lanche do Integral
CARDÁPIO PARA ALUNOS MATRICULADOS EM PERÍODO PARCIAL	Serviços ofertados no período manhã: Ensino Regular: Desjejum + Refeição + Sobremesa	Serviços ofertados no período tarde: Ensino Regular: Lanche da tarde + Refeição + Sobremesa

As necessidades alimentares especiais serão atendidas de acordo com os laudos médicos mediante adaptações deste cardápio.

Os gêneros alimentícios que compõem os cardápios poderão ser alterados, quando houver algum problema de entrega/ grau de maturação/ temperatura que possam comprometer a qualidade da alimentação oferecida, tanto nos aspectos sensoriais, como também sanitários, conforme orientação/autorização do Setor de Alimentação Escolar.



CARDÁPIO V

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - MARÇO/2022 Para atendimento: Ensino Médio (1º ao 3º ano)

SERVIÇOS			21/03/2022	22/03/2022	23/03/2022	24/03/2022	25/03/2022
			Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
			Horário de distribuição dos serviços: De acordo com o quadro de horários de intervalos de aula da unidade de ensino.				
CARDÁPIO PARA ALUNOS MATRICULADOS EM PERÍODO PARCIAL	CARDÁPIO PARA ALUNOS MATRICULADOS EM PERÍODO INTEGRAL	SERVIÇO DESJEJUM LANCHE DA TARDE	Leite integral pasteurizado com achocolatado Biscoito rosquinha de chocolate	Leite integral pasteurizado com mamão Biscoito salgado	Leite integral pasteurizado com café e açúcar Biscoito maria	Composto lácteo de chocolate Pão de leite com margarina	Leite integral pasteurizado com café e açúcar Pão de leite com requeijão
		SERVIÇO REFEIÇÃO	Arroz branco Feijão carioca Ovos mexidos com tomate, cenoura e cheiro verde Salada de acelga	Arroz branco Feijão carioca Isclas de frango com abobrinha Abóbora refogada Salada de repolho	Arroz branco com cenoura Feijão carioca Isclas de fígado acebolado Grão de bico cozido e temperado Batata sauté Salada de escarola	Arroz branco Feijão carioca Carne em cubos com abóbora Salada de alface e beterraba ralada	Macarrão (tipo parafuso) com molho de tomate Frango em cubos com tomate e cheiro verde Salada de acelga e cenoura ralada Brócolis refogado
		SERVIÇO SOBREMESA	Maçã	Suco de uva integral individual	Banana prata orgânica	Doce de banana sem açúcar	Melancia
		SERVIÇO LANCHE DO INTEGRAL	Leite integral pasteurizado com café e açúcar Biscoito Salgado	Leite integral pasteurizado com achocolatado Biscoito maisena	Leite integral pasteurizado com maçã e banana Biscoito rosquinha de leite	Salada de frutas (maçã, banana, mamão, suco de laranja) + Biscoito de arroz	Composto lácteo de chocolate Pão de leite com margarina

NOSSOS CARDÁPIOS DIARIAMENTE FORNECEM APROXIMADAMENTE:

Cardápio período integral: VCT 1.263 KCAL / CHO 183 g / PTN 54 g / LIP 35 g / Fe 10 mg / Sódio 1.182 mg / Zn 06 mg / Ca 806 mg / VIT A 807 mcg / Mg 203 mg / VIT C 46 mg / Fibras 13 g

Cardápio período parcial: VCT 947 KCAL / CHO 141 g / PTN 42 g / LIP 23 g / Fe 08 mg / Sódio 896 mg / Zn 05mg / Ca 484 mg / VIT A 717 mcg / Mg 171 mg / VIT C 39 mg / Fibras 11 g

SUPRINDO AS NECESSIDADES NUTRICIONAIS DOS ALUNOS PARCIAIS E INTEGRAIS.

CARDÁPIO PARA ALUNOS MATRICULADOS EM PERÍODO INTEGRAL	Serviços ofertados: Aluno em atividade Integral de manhã: Lanche do Integral + Refeição + Sobremesa Aluno em Ensino Regular de tarde: Refeição + Sobremesa	Serviços ofertados: Aluno em Ensino Regular de manhã: Desjejum + Refeição + Sobremesa Aluno em atividade Integral de tarde: Lanche do Integral
CARDÁPIO PARA ALUNOS MATRICULADOS EM PERÍODO PARCIAL	Serviços ofertados no período manhã: Ensino Regular: Desjejum + Refeição + Sobremesa	Serviços ofertados no período tarde: Ensino Regular: Lanche da tarde + Refeição + Sobremesa

As necessidades alimentares especiais serão atendidas de acordo com os laudos médicos mediante adaptações deste cardápio.

Os gêneros alimentícios que compõem os cardápios poderão ser alterados, quando houver algum problema de entrega/ grau de maturação/ temperatura que possam comprometer a qualidade da alimentação oferecida, tanto nos aspectos sensoriais, como também sanitários, conforme orientação/autorização do Setor de Alimentação Escolar.



CARDÁPIO V

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - MARÇO/2022 Para atendimento: Ensino Médio (1º ao 3º ano)

SERVIÇOS			28/03/2022	29/03/2022	30/03/2022	31/03/2022	01/04/2022
			Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
			Horário de distribuição dos serviços: De acordo com o quadro de horários de intervalos de aula da unidade de ensino.				
CARDÁPIO PARA ALUNOS MATRICULADOS EM PERÍODO PARCIAL	CARDÁPIO PARA ALUNOS MATRICULADOS EM PERÍODO INTEGRAL	SERVIÇO DESJEJUM LANCHE DA TARDE	Leite integral pasteurizado com achocolatado Biscoito salgado	Leite integral pasteurizado com flocos de milho + Biscoito de arroz	Leite integral pasteurizado com café e açúcar Biscoito maria	Leite integral pasteurizado com mamão Pão de leite com margarina	Leite integral pasteurizado com café e açúcar Pão de leite com margarina
		SERVIÇO REFEIÇÃO	Macarrão (tipo parafuso) com molho de tomate Atum refogado com tomate e cenoura picada Grão de bico temperado e cozido Repolho refogado Salada de beterraba ralada	Arroz branco Feijão carioca Frango em cubos com abóbora Salada de acelga e pepino picado	Arroz branco Feijão carioca Carne moída com molho de tomate Salada de alface Salada de grão de bico com tomate e cenoura picada	Arroz branco Feijão carioca Frango desfiado refogado com abobrinha, brócolis, tomate e cenoura Salada de escarola	Arroz branco Feijão Carioca Carne em cubos com mandioca Abóbora refogada Salada de alface
		SERVIÇO SOBREMESA	Maçã	Suco de uva integral individual	Banana prata orgânica	Melancia	Doce de banana sem açúcar
		SERVIÇO LANCHE DO INTEGRAL	Leite integral pasteurizado com café e açúcar Pão de leite com requeijão	Leite integral pasteurizado com abacate Biscoito rosquinha de coco	Salada de frutas (maçã, banana, mamão, suco de laranja) + Biscoito de arroz	Leite integral pasteurizado com achocolatado Biscoito salgado	Composto lácteo de chocolate Biscoito maisena

NOSSOS CARDÁPIOS DIARIAMENTE FORNECEM APROXIMADAMENTE:

Cardápio período integral: VCT 1.263 KCAL / CHO 183 g / PTN 54 g / LIP 35 g / Fe 10 mg / Sódio 1.182 mg / Zn 06 mg / Ca 806 mg / VIT A 807 mcg / Mg 203 mg / VIT C 46 mg / Fibras 13 g

Cardápio período parcial: VCT 947 KCAL / CHO 141 g / PTN 42 g / LIP 23 g / Fe 08 mg / Sódio 896 mg / Zn 05mg / Ca 484 mg / VIT A 717 mcg / Mg 171 mg / VIT C 39 mg / Fibras 11 g

SUPRINDO AS NECESSIDADES NUTRICIONAIS DOS ALUNOS PARCIAIS E INTEGRAIS.

CARDÁPIO PARA ALUNOS MATRICULADOS EM PERÍODO INTEGRAL	Serviços ofertados: Aluno em atividade Integral de manhã: Lanche do Integral + Refeição + Sobremesa Aluno em Ensino Regular de tarde: Refeição + Sobremesa	Serviços ofertados: Aluno em Ensino Regular de manhã: Desjejum + Refeição + Sobremesa Aluno em atividade Integral de tarde: Lanche do Integral
CARDÁPIO PARA ALUNOS MATRICULADOS EM PERÍODO PARCIAL	Serviços ofertados no período manhã: Ensino Regular: Desjejum + Refeição + Sobremesa	Serviços ofertados no período tarde: Ensino Regular: Lanche da tarde + Refeição + Sobremesa

As necessidades alimentares especiais serão atendidas de acordo com os laudos médicos mediante adaptações deste cardápio.

Os gêneros alimentícios que compõem os cardápios poderão ser alterados, quando houver algum problema de entrega/ grau de maturação/ temperatura que possam comprometer a qualidade da alimentação oferecida, tanto nos aspectos sensoriais, como também sanitários, conforme orientação/autorização do Setor de Alimentação Escolar.