

## ALIMENTAÇÃO ESCOLAR SISTEMA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO - OUTUBRO/2022

Para atendimento: Ensino Médio (1º ao 3º ano)

| SERVIÇOS                                             |                                                       |                                  |                    | 03/10/2022                                                                                                           | 04/10/2022                                                                                           | 05/10/2022   | 06/10/2022                                                                                                     | 07/10/2022                                                                                          |
|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                      |                                                       |                                  |                    | 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 | ATIVIDADE SUSPensa | FERIADO MUNICIPAL SÃO FRANCISCO DA CHAGAS                                                                            | Composto lácteo de chocolate<br>Biscoito tipo salgado                                                |              | Leite integral pasteurizado<br>c/ café e açúcar refinado<br>Biscoito tipo rosquinha de chocolate               | Leite integral pasteurizado<br>c/ achocolatado<br>Pão de leite c/ margarina                         |
|                                                      |                                                       | SERVIÇO REFEIÇÃO                 |                    |                                                                                                                      | Arroz branco<br>Feijão carioca<br>Postas de peixe<br>c/ batata inglesa e tomate<br>Salada de repolho |              | Macarrão tipo parafuso<br>c/ molho de tomate<br>Frango em cubos c/ abóbora<br>Salada de acelga e pepino picado | Arroz branco<br>Feijão preto<br>Isclas de Pernil acebolado<br>Farofa c/ cenoura<br>Salada de alface |
|                                                      |                                                       | SERVIÇO SOBREMESA                |                    |                                                                                                                      | Doce de banana individual                                                                            |              | Maçã                                                                                                           | Banana nanica                                                                                       |
|                                                      |                                                       | SERVIÇO LANCHE DO INTEGRAL       |                    |                                                                                                                      | Leite integral<br>c/ café e açúcar refinado<br>Biscoito tipo maisena                                 |              | Leite integral pasteurizado<br>c/ Flocos de milho                                                              | Leite integral pasteurizado<br>batido c/ mamão e banana nanica<br>Biscoito tipo salgado             |

### NOSSOS CARDÁPIOS DIARIAMENTE FORNECEM APROXIMADAMENTE:

Cardápio período integral: VCT 1.280 KCAL / CHO 186 g / PTN 54 g / LIP 35 g / Fe 09 mg / Sódio 1.203 mg / Zn 06 mg / Ca 828 mg / VIT A 587 mcg / Mg 189 mg / VIT C 34 mg / Fibras 13 g  
Cardápio período parcial: VCT 961 KCAL / CHO 145 g / PTN 42 g / LIP 24 g / Fe 07 mg / Sódio 901 mg / Zn 05mg / Ca 489 mg / VIT A 480 mcg / Mg 158 mg / VIT C 24 mg / Fibras 11 g  
SUPRINDO AS NECESSIDADES NUTRICIONAIS DOS ALUNOS PARCIAIS E INTEGRAIS.

|                                                       |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| CARDÁPIO PARA ALUNOS MATRICULADOS EM PERÍODO INTEGRAL | <b>Serviços ofertados:</b><br><b>Aluno em Ensino Regular de manhã:</b> Desjejum + Refeição + Sobremesa + Lanche do Integral<br><b>Aluno em Ensino Regular de noite:</b> Lanche do Integral + Lanche da noite + Refeição + Sobremesa |                                                                                                              |
| CARDÁPIO PARA ALUNOS MATRICULADOS EM PERÍODO PARCIAL  | <b>Serviços ofertados no período manhã:</b><br><b>Ensino Regular:</b> Desjejum + Refeição + Sobremesa                                                                                                                               | <b>Serviços ofertados no período noite:</b><br><b>Ensino Regular:</b> Lanche da noite + 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.

## ALIMENTAÇÃO ESCOLAR SISTEMA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO - OUTUBRO/2022

Para atendimento: Ensino Médio (1º ao 3º ano)

| SERVIÇOS                                             |                                  | 10/10/2022                                                                                                           | 11/10/2022                                                                                                     | 12/10/2022                                                            | 13/10/2022                                | 14/10/2022                                |
|------------------------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------|
|                                                      |                                  | 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 | SERVIÇO DESJEJUM LANCHE DA TARDE | Composto lácteo de chocolate<br>Pão de leite c/ margarina                                                            | Leite integral pasteurizado<br>c/ Flocos de milho                                                              | FERIADO NACIONAL<br>DIA DE NOSSA SENHORA APARECIDA E DIA DAS CRIANÇAS | ATIVIDADE SUSPensa<br>SEMANA DO PROFESSOR | ATIVIDADE SUSPensa<br>SEMANA DO PROFESSOR |
|                                                      | SERVIÇO REFEIÇÃO                 | Arroz branco<br>Feijão carioca<br>Salsicha c/ molho de tomate<br>Salada de acelga c/ tomate e cenoura picada         | Arroz branco<br>Feijão carioca (opcional)<br>Strogonoffe de carne em cubos<br>Batata palha<br>Salada de acelga |                                                                       |                                           |                                           |
|                                                      | SERVIÇO SOBREMESA                | Maçã                                                                                                                 | Doce sabor brigadeiro c/ granulado                                                                             |                                                                       |                                           |                                           |
|                                                      | SERVIÇO LANCHE DO INTEGRAL       | Leite integral<br>c/ café e açúcar<br>Biscoito tipo rosquinha de leite                                               | Leite integral pasteurizado<br>c/ achocolatado<br>Pão de leite c/ queijo tipo meia cura                        |                                                                       |                                           |                                           |

### NOSSOS CARDÁPIOS DIARIAMENTE FORNECEM APROXIMADAMENTE:

Cardápio período integral: VCT 1.280 KCAL / CHO 186 g / PTN 54 g / LIP 35 g / Fe 09 mg / Sódio 1.203 mg / Zn 06 mg / Ca 828 mg / VIT A 587 mcg / Mg 189 mg / VIT C 34 mg / Fibras 13 g  
Cardápio período parcial: VCT 961 KCAL / CHO 145 g / PTN 42 g / LIP 24 g / Fe 07 mg / Sódio 901 mg / Zn 05mg / Ca 489 mg / VIT A 480 mcg / Mg 158 mg / VIT C 24 mg / Fibras 11 g  
SUPRINDO AS NECESSIDADES NUTRICIONAIS DOS ALUNOS PARCIAIS E INTEGRAIS.

|                                                       |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| CARDÁPIO PARA ALUNOS MATRICULADOS EM PERÍODO INTEGRAL | <b>Serviços ofertados:</b><br><b>Aluno em Ensino Regular de manhã:</b> Desjejum + Refeição + Sobremesa + Lanche do Integral<br><b>Aluno em Ensino Regular de noite:</b> Lanche do Integral + Lanche da noite + Refeição + Sobremesa |                                                                                                              |
| CARDÁPIO PARA ALUNOS MATRICULADOS EM PERÍODO PARCIAL  | <b>Serviços ofertados no período manhã:</b><br><b>Ensino Regular:</b> Desjejum + Refeição + Sobremesa                                                                                                                               | <b>Serviços ofertados no período noite:</b><br><b>Ensino Regular:</b> Lanche da noite + 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.

## ALIMENTAÇÃO ESCOLAR SISTEMA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO - OUTUBRO/2022

Para atendimento: Ensino Médio (1º ao 3º ano)

| SERVIÇOS                                             |                                  | 17/10/2022                                                                                                                                                  | 18/10/2022                                                                                                             | 19/10/2022                                                                                                                                    | 20/10/2022                                                                                                                      | 21/10/2022                                                                                         |
|------------------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                      |                                  | 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 | SERVIÇO DESJEJUM LANCHE DA TARDE | Leite integral<br>c/ café e açúcar refinado<br>Biscoito tipo rosquinha de leite                                                                             | Composto lácteo de chocolate<br>Biscoito tipo salgado                                                                  | Leite integral pasteurizado<br>c/ café e açúcar refinado<br>Pão de leite c/ queijo tipo meia cura                                             | Leite integral pasteurizado<br>batido c/ mamão<br>Biscoito tipo maria                                                           | Leite integral pasteurizado<br>c/ achocolatado<br>Pão de leite c/ queijo tipo meia cura            |
|                                                      | SERVIÇO REFEIÇÃO                 | Arroz branco<br>Feijão carioca<br>PTS (Proteína de Soja Texturizada Escura) c/ molho de tomate<br>Batata doce sauté<br>Salada de acelga c/ tomate em rodela | Arroz branco<br>Feijão carioca<br>Isclas de Frango c/ cenoura picada<br>Repolho refogado<br>Salada de beterraba ralada | Arroz branco<br>Feijão carioca<br>Carne em cubos c/ batata inglesa picada (25% legumes)<br>Abóbora refogada (75% legumes)<br>Salada de alface | Macarrão tipo parafuso<br>c/ molho de tomate<br>Frango em cubos refogado<br>Cenoura sauté<br>Salada de escarola e pepino picado | Arroz branco<br>Feijão carioca<br>Carne moída c/ abóbora<br>Abobrinha refogada<br>Salada de acelga |
|                                                      | SERVIÇO SOBREMESA                | Doce de banana                                                                                                                                              | Maçã                                                                                                                   | Doce de banana individual                                                                                                                     | Banana nanica                                                                                                                   | Melancia                                                                                           |
|                                                      | SERVIÇO LANCHE DO INTEGRAL       | Leite integral<br>batido c/ abacate<br>Biscoito tipo maisena                                                                                                | Leite integral pasteurizado<br>c/ Flocos de milho                                                                      | Salada de frutas (maçã / banana nanica / mamão / suco de melancia)                                                                            | Composto lácteo de chocolate<br>Pão de leite c/ margarina                                                                       | Leite integral pasteurizado<br>c/ café e açúcar refinado<br>Biscoito tipo salgado                  |

### NOSSOS CARDÁPIOS DIARIAMENTE FORNECEM APROXIMADAMENTE:

Cardápio período integral: VCT 1.280 KCAL / CHO 186 g / PTN 54 g / LIP 35 g / Fe 09 mg / Sódio 1.203 mg / Zn 06 mg / Ca 828 mg / VIT A 587 mcg / Mg 189 mg / VIT C 34 mg / Fibras 13 g  
Cardápio período parcial: VCT 961 KCAL / CHO 145 g / PTN 42 g / LIP 24 g / Fe 07 mg / Sódio 901 mg / Zn 05mg / Ca 489 mg / VIT A 480 mcg / Mg 158 mg / VIT C 24 mg / Fibras 11 g  
SUPRINDO AS NECESSIDADES NUTRICIONAIS DOS ALUNOS PARCIAIS E INTEGRAIS.

|                                                       |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| CARDÁPIO PARA ALUNOS MATRICULADOS EM PERÍODO INTEGRAL | <b>Serviços ofertados:</b><br><b>Aluno em Ensino Regular de manhã:</b> Desjejum + Refeição + Sobremesa + Lanche do Integral<br><b>Aluno em Ensino Regular de noite:</b> Lanche do Integral + Lanche da noite + Refeição + Sobremesa |                                                                                                              |
| CARDÁPIO PARA ALUNOS MATRICULADOS EM PERÍODO PARCIAL  | <b>Serviços ofertados no período manhã:</b><br><b>Ensino Regular:</b> Desjejum + Refeição + Sobremesa                                                                                                                               | <b>Serviços ofertados no período noite:</b><br><b>Ensino Regular:</b> Lanche da noite + 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.

## ALIMENTAÇÃO ESCOLAR SISTEMA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO - OUTUBRO/2022

Para atendimento: Ensino Médio (1º ao 3º ano)

| SERVIÇOS                                             |                                  | 24/10/2022                                                                                                           | 25/10/2022                                                                       | 26/10/2022                                                                                                                                  | 27/10/2022                                                                                                  | 28/10/2022                            |
|------------------------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
|                                                      |                                  | 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 | SERVIÇO DESJEJUM LANCHE DA TARDE | Leite integral<br>c/ café e açúcar refinado<br>Pão de leite c/ requeijão                                             | Composto lácteo de chocolate<br>Biscoito tipo maisena                            | Leite integral pasteurizado<br>batido c/ banana nanica<br>Biscoito tipo salgado                                                             | Leite integral pasteurizado<br>c/ café e açúcar refinado<br>Pão de leite c/ queijo tipo meia cura           | FERIADO<br>DIA DO FUNCIONÁRIO PÚBLICO |
|                                                      | SERVIÇO REFEIÇÃO                 | Arroz branco<br>Feijão carioca<br>Ovo mexido c/ tomate<br>Salada de escarola e cenoura ralada                        | Arroz branco<br>Feijão carioca<br>Frango em cubos c/ abóbora<br>Salada de acelga | Macarrão tipo padre nosso<br>c/ molho de tomate<br>Carne moída c/ cenoura picada<br>Abobrinha refogada (corte meia lua)<br>Salada de alface | Arroz branco<br>Feijão carioca<br>Pernil em cubos acebolado<br>Repolho refogado<br>Salada de cenoura ralada |                                       |
|                                                      | SERVIÇO SOBREMESA                | Maçã                                                                                                                 | Doce de banana individual                                                        | Melancia                                                                                                                                    | Doce de banana individual                                                                                   |                                       |
|                                                      | SERVIÇO LANCHE DO INTEGRAL       | Composto lácteo de chocolate<br>Biscoito tipo salgado                                                                | Leite integral pasteurizado<br>batido c/ mamão<br>Pão de leite c/ margarina      | Leite integral<br>c/ café e açúcar refinado<br>Biscoito tipo aveia e mel                                                                    | Salada de frutas (maçã / banana<br>prata / mamão / suco de laranja)                                         |                                       |

### NOSSOS CARDÁPIOS DIARIAMENTE FORNECEM APROXIMADAMENTE:

Cardápio período integral: VCT 1.280 KCAL / CHO 186 g / PTN 54 g / LIP 35 g / Fe 09 mg / Sódio 1.203 mg / Zn 06 mg / Ca 828 mg / VIT A 587 mcg / Mg 189 mg / VIT C 34 mg / Fibras 13 g  
Cardápio período parcial: VCT 961 KCAL / CHO 145 g / PTN 42 g / LIP 24 g / Fe 07 mg / Sódio 901 mg / Zn 05mg / Ca 489 mg / VIT A 480 mcg / Mg 158 mg / VIT C 24 mg / Fibras 11 g  
SUPRINDO AS NECESSIDADES NUTRICIONAIS DOS ALUNOS PARCIAIS E INTEGRAIS.

|                                                       |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| CARDÁPIO PARA ALUNOS MATRICULADOS EM PERÍODO INTEGRAL | <b>Serviços ofertados:</b><br><b>Aluno em Ensino Regular de manhã:</b> Desjejum + Refeição + Sobremesa + Lanche do Integral<br><b>Aluno em Ensino Regular de noite:</b> Lanche do Integral + Lanche da noite + Refeição + Sobremesa |                                                                                                              |
| CARDÁPIO PARA ALUNOS MATRICULADOS EM PERÍODO PARCIAL  | <b>Serviços ofertados no período manhã:</b><br><b>Ensino Regular:</b> Desjejum + Refeição + Sobremesa                                                                                                                               | <b>Serviços ofertados no período noite:</b><br><b>Ensino Regular:</b> Lanche da noite + 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.