



Cardápio elaborado de acordo com os critérios propostos pelo FNDE – Manual de Orientação para Alimentação Escolar na Educação Infantil, Ensino Médio e na Educação de Jovens e Adultos.

Cardápio – Ensino Fundamental/EJA		
28/02/2022	SEG	NÃO LETIVO
01/03/2022	TER	
02/03/2022	QUA	
03/03/2022	QUI	Bebida láctea + biscoito doce/salgado + fruta
04/03/2022	SEX	Arroz + Feijão + Carne suína + Salada disponível + fruta

Cardápio – Ensino Fundamental/EJA		
07/03/2022	SEG	Macarrão com carne moída
08/03/2022	TER	Pão francês/caseiro com margarina + Chá
09/03/2022	QUA	Galinhada + Feijão + Salada disponível
10/03/2022	QUI	Arroz doce OU Canjica + biscoito doce/salgado + fruta
11/03/2022	SEX	Arroz/Feijão + carne bovina com legumes + fruta

Composição Nutricional – Média de consumo quinzenal										
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Fibras (g)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)
435,5	74,8	16,7	7,9	4,32	32,68	12,88	59,66	2,26	57,76	2,4

Notas: CHO: Carboidrato; PTN: Proteína; LIP: Lipídeos; Ca: Cálcio; Fe: Ferro; Mg: Magnésio; Zn: Zinco.

Tatiana Ferreira
Nutricionista RT
CRN3 - 43505



Cardápio elaborado de acordo com os critérios propostos pelo FNDE – Manual de Orientação para Alimentação Escolar na Educação Infantil, Ensino Médio e na Educação de Jovens e Adultos.

Cardápio – Ensino Fundamental/EJA		
14/03/2022	SEG	Macarrão com frango e legumes
15/03/2022	TER	Pão francês/caseiro com margarina + Leite com achocolatado
16/03/2022	QUA	Arroz/Feijão + carne bovina com legumes
17/03/2022	QUI	Bebida láctea + biscoito doce/salgado + fruta
18/03/2022	SEX	Arroz + Feijão + Carne suína + Salada disponível + fruta

Cardápio – Ensino Fundamental/EJA		
21/03/2022	SEG	Macarrão com carne moída
22/03/2022	TER	Pão francês/caseiro com margarina + Chá
23/03/2022	QUA	Galinhada + Feijão + Salada disponível
24/03/2022	QUI	Arroz doce OU Canjica + biscoito doce/salgado + fruta
25/03/2022	SEX	Arroz/Feijão + carne bovina com legumes + fruta

Composição Nutricional – Média de consumo quinzenal										
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Fibras (g)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)
528,38	76,56	15,34	6,74	4,42	33,2	19,78	58,86	2,26	59,64	2,26

Notas: CHO: Carboidrato; PTN: Proteína; LIP: Lipídeos; Ca: Cálcio; Fe: Ferro; Mg: Magnésio; Zn: Zinco; Na: Sódio.

Tatiana Ferreira
Nutricionista RT
CRN3 - 43505



Cardápio elaborado de acordo com os critérios propostos pelo FNDE – Manual de Orientação para Alimentação Escolar na Educação Infantil, Ensino Médio e na Educação de Jovens e Adultos.

Cardápio – Ensino Fundamental/EJA		
28/03/2022	SEG	Macarrão com frango e legumes
29/03/2022	TER	Pão francês/caseiro com carne moída + Leite com achocolatado
30/03/2022	QUA	Arroz/Feijão + carne bovina com legumes
31/03/2022	QUI	Bebida láctea + biscoito doce/salgado + fruta
01/04/2022	SEX	Arroz + Feijão + Carne suína + Salada disponível + fruta

Cardápio – Ensino Fundamental/EJA		
04/04/2022	SEG	Macarrão com carne moída
05/04/2022	TER	Pão francês/caseiro com margarina + Chá
06/04/2022	QUA	Galinhada + Feijão + Salada disponível
07/04/2022	QUI	Arroz doce OU Canjica + biscoito doce/salgado + fruta
08/04/2022	SEX	Arroz/Feijão + carne bovina com legumes + fruta

Composição Nutricional – Média de consumo quinzenal										
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Fibras (g)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)
435,5	74,8	16,7	7,9	4,32	32,68	12,88	59,66	2,26	57,76	2,4

Notas: CHO: Carboidrato; PTN: Proteína; LIP: Lipídeos; Ca: Cálcio; Fe: Ferro; Mg: Magnésio; Zn: Zinco.

Tatiana Ferreira
Nutricionista RT
CRN3 - 43505



Cardápio elaborado de acordo com os critérios propostos pelo FNDE – Manual de Orientação para Alimentação Escolar na Educação Infantil, Ensino Médio e na Educação de Jovens e Adultos.

Cardápio – Ensino Fundamental/EJA		
11/04/2022	SEG	Macarrão com frango e legumes
12/04/2022	TER	Pão francês/caseiro com margarina + Leite com achocolatado
13/04/2022	QUA	Arroz/Feijão + carne bovina com legumes
14/04/2022	QUI	NÃO LETIVO
15/04/2022	SEX	

Cardápio – Ensino Fundamental/EJA		
18/04/2022	SEG	Macarrão com carne moída
19/04/2022	TER	Pão francês/caseiro com margarina + Chá
20/04/2022	QUA	Galinhada + Feijão + Salada disponível
21/04/2022	QUI	NÃO LETIVO
22/04/2022	SEX	

Composição Nutricional – Média de consumo quinzenal										
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Fibras (g)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)
528,38	76,56	15,34	6,74	4,42	33,2	19,78	58,86	2,26	59,64	2,26

Notas: CHO: Carboidrato; PTN: Proteína; LIP: Lipídeos; Ca: Cálcio; Fe: Ferro; Mg: Magnésio; Zn: Zinco.

Tatiana Ferreira
Nutricionista RT
CRN3 - 43505



Cardápio elaborado de acordo com os critérios propostos pelo FNDE – Manual de Orientação para Alimentação Escolar na Educação Infantil, Ensino Médio e na Educação de Jovens e Adultos.

Cardápio – Ensino Fundamental/EJA		
25/04/2022	SEG	Macarrão com frango e legumes
26/04/2022	TER	Pão francês/caseiro com carne moída + Leite com achocolatado
27/04/2022	QUA	Arroz/Feijão + carne bovina com legumes
28/04/2022	QUI	Bebida láctea + biscoito doce/salgado + fruta
29/04/2022	SEX	Arroz + Feijão + Carne suína + Salada disponível + fruta

Cardápio – Ensino Fundamental/EJA		
02/05/2022	SEG	Macarrão com carne moída
03/05/2022	TER	Pão francês/caseiro com margarina + Chá
04/05/2022	QUA	Galinhada + Feijão + Salada disponível
05/05/2022	QUI	Arroz doce OU Canjica + biscoito doce/salgado + fruta
06/05/2022	SEX	Arroz/Feijão + carne bovina com legumes + fruta

Composição Nutricional – Média de consumo quinzenal										
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Fibras (g)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)
528,38	76,56	15,34	6,74	4,42	33,2	19,78	58,86	2,26	59,64	2,26

Notas: CHO: Carboidrato; PTN: Proteína; LIP: Lipídeos; Ca: Cálcio; Fe: Ferro; Mg: Magnésio; Zn: Zinco.

Tatiana Ferreira
Nutricionista RT
CRN3 - 43505



Cardápio elaborado de acordo com os critérios propostos pelo FNDE – Manual de Orientação para Alimentação Escolar na Educação Infantil, Ensino Médio e na Educação de Jovens e Adultos.

Cardápio – Ensino Fundamental/EJA		
09/05/2022	SEG	Sopa de feijão com carne bovina
10/05/2022	TER	Pão francês/caseiro com margarina + Leite com achocolatado
11/05/2022	QUA	Arroz/Feijão + carne bovina com legumes
12/05/2022	QUI	Bebida láctea + biscoito doce/salgado + fruta
13/05/2022	SEX	NÃO LETIVO

Cardápio – Ensino Fundamental/EJA		
16/05/2022	SEG	Macarrão com carne moída
17/05/2022	TER	Pão francês/caseiro com margarina + Chá
18/05/2022	QUA	Galinhada + Feijão + Salada disponível
19/05/2022	QUI	Arroz doce OU Canjica + biscoito doce/salgado + fruta
20/05/2022	SEX	Arroz/Feijão + carne bovina com legumes + fruta

Composição Nutricional – Média de consumo quinzenal										
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Fibras (g)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)
528,38	76,56	15,34	6,74	4,42	33,2	19,78	58,86	2,26	59,64	2,26

Notas: CHO: Carboidrato; PTN: Proteína; LIP: Lipídeos; Ca: Cálcio; Fe: Ferro; Mg: Magnésio; Zn: Zinco.

Tatiana Ferreira
Nutricionista RT
CRN3 - 43505



Cardápio elaborado de acordo com os critérios propostos pelo FNDE – Manual de Orientação para Alimentação Escolar na Educação Infantil, Ensino Médio e na Educação de Jovens e Adultos.

Cardápio – Ensino Fundamental/EJA		
23/05/2022	SEG	Sopa de legumes com frango
24/05/2022	TER	Pão francês/caseiro com margarina + Leite com achocolatado
25/05/2022	QUA	Arroz/Feijão + carne bovina com legumes
26/05/2022	QUI	Bebida láctea + biscoito doce/salgado + fruta
27/05/2022	SEX	Arroz + Feijão + Carne suína + Salada disponível + fruta

Cardápio – Ensino Fundamental/EJA		
30/05/2022	SEG	Macarrão com carne moída
31/05/2022	TER	Pão francês/caseiro com carne moída + Chá
01/06/2022	QUA	Galinhada + Feijão + Salada disponível
02/06/2022	QUI	Arroz doce OU Canjica + biscoito doce/salgado + fruta
03/06/2022	SEX	Arroz/Feijão + carne bovina com legumes + fruta

Composição Nutricional – Média de consumo quinzenal										
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Fibras (g)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)
528,38	76,56	15,34	6,74	4,42	33,2	19,78	58,86	2,26	59,64	2,26

Notas: CHO: Carboidrato; PTN: Proteína; LIP: Lipídeos; Ca: Cálcio; Fe: Ferro; Mg: Magnésio; Zn: Zinco.

Tatiana Ferreira
Nutricionista RT
CRN3 - 43505



Cardápio elaborado de acordo com os critérios propostos pelo FNDE – Manual de Orientação para Alimentação Escolar na Educação Infantil, Ensino Médio e na Educação de Jovens e Adultos.

Cardápio – Ensino Fundamental/EJA		
06/06/2022	SEG	Sopa de feijão com carne bovina
07/06/2022	TER	Pão francês/caseiro com margarina + Leite com achocolatado
08/06/2022	QUA	Arroz/Feijão + carne bovina com legumes
09/06/2022	QUI	Bebida láctea + biscoito doce/salgado + fruta
10/06/2022	SEX	Arroz + Feijão + Carne suína + Salada disponível + fruta

Cardápio – Ensino Fundamental/EJA		
13/06/2022	SEG	Macarrão com carne moída
14/06/2022	TER	Pão francês/caseiro com margarina + Chá
15/06/2022	QUA	Galinhada + Feijão + Salada disponível
16/06/2022	QUI	NÃO LETIVO
17/06/2022	SEX	

Composição Nutricional – Média de consumo quinzenal										
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Fibras (g)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)
528,38	76,56	15,34	6,74	4,42	33,2	19,78	58,86	2,26	59,64	2,26

Notas: CHO: Carboidrato; PTN: Proteína; LIP: Lipídeos; Ca: Cálcio; Fe: Ferro; Mg: Magnésio; Zn: Zinco.

Tatiana Ferreira
Nutricionista RT
CRN3 - 43505



Cardápio elaborado de acordo com os critérios propostos pelo FNDE – Manual de Orientação para Alimentação Escolar na Educação Infantil, Ensino Médio e na Educação de Jovens e Adultos.

Cardápio – Ensino Fundamental/EJA		
20/06/2022	SEG	Sopa de legumes com carne de frango
21/06/2022	TER	Pão francês/caseiro com margarina + Leite com achocolatado
22/06/2022	QUA	Sopa com carne bovina e legumes
23/06/2022	QUI	Bebida láctea + biscoito doce/salgado + fruta
24/06/2022	SEX	Arroz + Feijão + Carne suína + Salada disponível + fruta

Cardápio – Ensino Fundamental/EJA		
27/06/2022	SEG	Macarrão com carne moída
28/06/2022	TER	Pão francês/caseiro com carne moída + Chá
29/06/2022	QUA	Galinhada + Feijão + Salada disponível
30/06/2022	QUI	Arroz doce OU Canjica + biscoito doce/salgado + fruta
01/07/2022	SEX	Arroz/Feijão + carne bovina com legumes + fruta

Composição Nutricional – Média de consumo quinzenal										
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Fibras (g)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)
528,38	76,56	15,34	6,74	4,42	33,2	19,78	58,86	2,26	59,64	2,26

Notas: CHO: Carboidrato; PTN: Proteína; LIP: Lipídeos; Ca: Cálcio; Fe: Ferro; Mg: Magnésio; Zn: Zinco.

Tatiana Ferreira
Nutricionista RT
CRN3 - 43505



Cardápio elaborado de acordo com os critérios propostos pelo FNDE – Manual de Orientação para Alimentação Escolar na Educação Infantil, Ensino Médio e na Educação de Jovens e Adultos.

Cardápio – Ensino Fundamental/EJA		
20/06/2022	SEG	Sopa de feijão com carne bovina
21/06/2022	TER	Pão francês/caseiro com margarina + Leite com achocolatado
22/06/2022	QUA	Arroz + Feijão + carne suína e legumes
23/06/2022	QUI	Bebida láctea + biscoito doce/salgado + fruta
24/06/2022	SEX	Arroz + Feijão + Carne suína + Salada disponível + fruta

Cardápio – Ensino Fundamental/EJA		
27/06/2022	SEG	Macarrão com carne moída
28/06/2022	TER	Pão francês/caseiro com margarina + Chá
29/06/2022	QUA	Galinhada + Feijão + Salada disponível
30/06/2022	QUI	Arroz doce OU Canjica + biscoito doce/salgado + fruta
01/07/2022	SEX	Arroz/Feijão + carne bovina com legumes + fruta

Cardápio – Ensino Fundamental/EJA		
04/07/2022	SEG	Sopa de feijão com frango
05/07/2022	TER	Pão francês/caseiro com carne moída + Leite com achocolatado
06/07/2022	QUA	Arroz Feijão + carne bovina + Salada disponível
07/07/2022	QUI	Bebida láctea + biscoito doce/salgado + fruta
08/07/2022	SEX	Arroz + Feijão + Carne suína + Salada disponível + fruta

Tatiana Ferreira
Nutricionista RT
CRN3 - 43505