

CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL E MÉDIO
 MODALIDADE DE ENSINO (Educação Fundamental e Ensino Médio)
 ZONA: (urbana)
 FAIXA ETÁRIA: (6 a 15 anos) ou (maiores de 15 anos)
 PERÍODO (parcial) Horário: 09:00 Hs ou 15:00 Hs



AGOSTO

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
31/7/2023	1/8/2023	2/8/2023	3/8/2023	4/8/2023
RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	Canjica com Coco	Arroz Simples/ Feijão Preto/ Frango com Abobrinha, Cenoura e Cebolinha/ Maçã	Arroz Simples/ Feijão/ Carne em Cubos com Abóbora, Chuchu e Cebolinha/ Melancia
Média Semanal: 454,35 Kcal; Carb.: 135,89g / Lip.: 8,8g/ Prot.: 18,86g				
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
7/8/2023	8/8/2023	9/8/2023	10/8/2023	11/8/2023
Arroz Simples/ Feijão Preto/ Carne Moída com Cará, Tomate e Salsinha	Arroz Simples/ Feijão/ Frango com Tomate, Chuchu e Cebolinha	Arroz Colorido com Ovos Mexidos, Vagem, Cenoura e Cebolinha/ Feijão/ Banana	Arroz Simples/ Feijão/ Pernil em Iscas com Mandioca, Couve e Cebolinha/ Melancia	Arroz Simples/ Feijão/ Frango com Batata, Abobrinha e Cebolinha
Média Semanal: 481,94 Kcal; Carb.: 81,40g/ Lip.: 8,66g/ Prot.: 19,85g				
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
14/8/2023	15/8/2023	16/8/2023	17/8/2023	18/8/2023
Arroz Simples/ Feijão/ Carne em Cubos com Batata, Tomate e Cebolinha/ Melão	Arroz Simples/Feijão/ Frango com Abóbora, Tomate e Cebolinha	Mingau de Chocolate	Arroz Simples/ Feijoadinha (com Feijão Preto, Pernil em Iscas, Couve, Tomate e Cebolinha)	Arroz Simples/ Feijão/ Carne em Iscas com Batata Baroa, Brócolis e Salsinha/ Banana
Média Semanal: 450,23 Kcal; Carb.: 72,42 g/ Lip.: 9,15 g/ Prot.: 19,78 g				
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
21/8/2023	22/8/2023	23/8/2023	24/8/2023	25/8/2023
Arroz Simples/ Feijão/ Farofa de Ovos com Espinafre, Cenoura e Salsinha/ Suco de Polpa de Frutas com Suco de Maçã 100%	Arroz Simples/ Tutu de Feijão com Linguça, Ovo e Salsinha/Maçã	Arroz Doce com Coco (com açúcar)	Arroz Simples/ Feijão/ Carne Moída com Batata Baroa, Abobrinha e Cebolinha	Arroz/ Estrogonofe de Frango com Tomate, Milho Verde e Salsinha/ Melancia
Média Semanal: 489,44 Kcal; Carb.: 119,15 g/ Lip.: 9,86 g/ Prot.: 17,43g				
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
28/8/2023	29/8/2023	30/8/2023	31/8/2023	1/9/2023
Arroz Simples/ Feijão/ Farofa de Carne em Iscas com Couve, Cenoura Ralada e Cebolinha	Macarrão ao Molho de Frango com Tomate, Vagem e Cebolinha/ Feijão/ Melão	PONTO FACULTATIVO	Arroz Simples/ Feijão/ Carne Moída com Chuchu, Tomate e Cebolinha	Arroz Simples/ Feijão/ Pernil em Iscas com Abóbora, Couve e Cebolinha/ Banana
Média Semanal: 487,80 Kcal; Carb.: 82,68 g/ Lip.: 8,39 g/ Prot.: 21,45g				