

FRUTAS QUE NECESSITAM DE MATUREZAÇÃO DEVEM SER SOLICITADAS COM UMA SEMANA DE ANTECEDÊNCIA. OS LEGUMES QUE NÃO FOREM SER USADOS ATÉ SEXTA-FEIRA DA SEMANA DA ENTREGA, DEVEM SER BRANQUEADOS E CONGELADOS. OS PURÊS DE LEGUMES DEVEM SER FEITO SEPARADAMENTE COM ÁGUA PARA OS ALÉRGICOS. DEMAIS SUBSTITUIÇÕES SEGUIR AS ORIENTAÇÕES QUE DEVEM ESTAR FIXADAS NAS COZINHA - APLV e DOENÇA CELÍACA



PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – LEI Nº 11.947

CARDÁPIO OUTUBRO – 2024

Amanda Siqueira Tizo
Nutricionista Responsável
Técnica
CRN 3 - 76017

PLÍNIO

ENSINO MÉDIO ESTADUAL

1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	04/11/2024	05/11/2024	06/11/2024	07/11/2024	08/11/2024
LANCHE DA MANHÃ Somente alunos do sítio 6:30h	Chá. Bolacha maisena	Vitamina de banana. Pão com requeijão	Chá. Pão com manteiga	Vitamina de maçã. Pão com queijo	Leite com café. Pão com requeijão
ALMOÇO Parcial Matutino: 10 às 10:20 Parcial Vespertino: 15:45 às 16:05 Parcial Noturno: 18:30 às 18:55	Arroz, feijão, ovo mexido com cenoura, cheiro verde e queijo. Salada de tomate com pepino. Melancia	Arroz, feijão, carne de panela com mandioca e tomate. Salada de acelga. Maçã	Arroz, polenta com carne moída e queijo. Salada de repolho. Laranja.	Arroz, lentilha com calabresa e carne suína desfiada. Couve refogada. Banana	Macarrão parafuso com carne moída ao molho de tomate. Salada de alface. Maçã.
LANCHE DA TARDE TURMA INTEGRAL E JBA		Suco de Limão. Torta de frango.	Suco de melancia. Pão com requeijão	Macarrão à bolonhesa. Salada de repolho. Maçã	

Média nutricional semanal

Turmas	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Fibras (g)	Vitaminas		Minerais (mg)			
						A (µg)	C (mg)	Ca	Fe	Mg	Zn
Fundamental / Médio	740	120	25	18	10	230	60	360	5	97	3

FRUTAS QUE NECESSITAM DE MATURAÇÃO DEVEM SER SOLICITADAS COM UMA SEMANA DE ANTECEDÊNCIA. OS LEGUMES QUE NÃO FOREM SER USADOS ATÉ SEXTA-FEIRA DA SEMANA DA ENTREGA, DEVEM SER BRANQUEADOS E CONGELADOS. OS PURÊS DE LEGUMES DEVEM SER FEITO SEPARADAMENTE COM ÁGUA PARA OS ALÉRGICOS. DEMAIS SUBSTITUIÇÕES SEGUIR AS ORIENTAÇÕES QUE DEVEM ESTAR FIXADAS NAS COZINHA - APLV e DOENÇA CELÍACA



PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – LEI Nº 11.947

CARDÁPIO OUTUBRO – 2024

Amanda Siqueira Tizo
Nutricionista Responsável
Técnica
CRN 3 - 76017

PLÍNIO

ENSINO MÉDIO ESTADUAL

2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	11/11/2024	12/11/2024	13/11/2024	14/11/2024	15/11/2024
LANCHE DA MANHÃ Somente alunos do sítio 6:30h	Vitamina de mamão e pão de leite com manteiga	Leite com café e pão de leite com queijo	Vitamina de banana e pão de leite com manteiga	Leite com café e pão de leite com requeijão	FERIADO PROCLAMAÇÃO DA REPÚBLICA
ALMOÇO Parcial Matutino: 10 às 10:20 Parcial Vespertino: 15:45 às 16:05 Parcial Noturno: 18:30 às 18:55	Risoto de frango com legumes. Salada de repolho com tomate. Laranja	Arroz, feijão, carne moída ao molho de tomate com batata. Salada de acelga. Maçã.	Arroz, Stroganoff de frango. Batata sauté. Salada de alface. Banana	Arroz, feijão, carne de panela com cenoura e vagem. Salada de repolho. Melancia	
LANCHE DA TARDE TURMA INTEGRAL E JBA		Suco de melão. Torta de frango com queijo	Suco de limão. Pão com requeijão	Polenta com frango. Salada de alface. Laranja	

Média nutricional semanal											
Turmas	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Fibras (g)	Vitaminas		Minerais (mg)			
						A (µg)	C (mg)	Ca	Fe	Mg	Zn
Fundamental / Médio	740	120	25	18	10	230	60	360	5	97	3

FRUTAS QUE NECESSITAM DE MATURAÇÃO DEVEM SER SOLICITADAS COM UMA SEMANA DE ANTECEDÊNCIA. OS LEGUMES QUE NÃO FOREM SER USADOS ATÉ SEXTA-FEIRA DA SEMANA DA ENTREGA, DEVEM SER BRANQUEADOS E CONGELADOS. OS PURÊS DE LEGUMES DEVEM SER FEITO SEPARADAMENTE COM ÁGUA PARA OS ALÉRGICOS. DEMAIS SUBSTITUIÇÕES SEGUIR AS ORIENTAÇÕES QUE DEVEM ESTAR FIXADAS NAS COZINHA - APLV e DOENÇA CELÍACA



PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – LEI Nº 11.947

CARDÁPIO OUTUBRO – 2024

Amanda Siqueira Tizo
Nutricionista Responsável
Técnica
CRN 3 - 76017

PLÍNIO

ENSINO MÉDIO ESTADUAL

3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	18/11/2024	19/11/2024	20/11/2024	21/11/2024	22/11/2024
LANCHE DA MANHÃ Somente alunos do sítio 6:30h	Suco de laranja Bolacha maisena	Leite com composto lácteo de morango. Pão com requeijão	FERIADO DIA NACIONAL DE ZUMBI E DA CONSCIÊNCIA NEGRA	Vitamina de maçã e pão de leite com queijo	Leite com café e biscoito água e sal
ALMOÇO Parcial Matutino: 10 às 10:20 Parcial Vespertino: 15:45 às 16:05 Parcial Noturno: 18:30 às 18:55	Arroz, feijão preto com carne suína e calabresa. Virado de couve (com flocos de milho) Laranja	Arroz, feijão, carne moída com abobrinha e cenoura. Salada de acelga. Maçã		Arroz, Polenta com carne moída ao molho de tomate. Salada de alface. Melancia	Arroz, feijão, carne com legumes (cenoura, milho verde, ervilha e cheiro verde) Salada de repolho. Banana
LANCHE DA TARDE TURMA INTEGRAL E JBA		Suco de limão. Bolo de fubá		Suco de melão. Torta de carne moída	Risoto de frango. Salada de repolho. Banana

Média nutricional semanal											
Turmas	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Fibras (g)	Vitaminas		Minerais (mg)			
						A (µg)	C (mg)	Ca	Fe	Mg	Zn
Fundamental / Médio	740	120	25	18	10	230	60	360	5	97	3

FRUTAS QUE NECESSITAM DE MATURAÇÃO DEVEM SER SOLICITADAS COM UMA SEMANA DE ANTECEDÊNCIA. OS LEGUMES QUE NÃO FOREM SER USADOS ATÉ SEXTA-FEIRA DA SEMANA DA ENTREGA, DEVEM SER BRANQUEADOS E CONGELADOS. OS PURÊS DE LEGUMES DEVEM SER FEITO SEPARADAMENTE COM ÁGUA PARA OS ALÉRGICOS. DEMAIS SUBSTITUIÇÕES SEGUIR AS ORIENTAÇÕES QUE DEVEM ESTAR FIXADAS NAS COZINHA - APLV e DOENÇA CELÍACA



PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – LEI Nº 11.947

CARDÁPIO OUTUBRO – 2024

Amanda Siqueira Tizo
Nutricionista Responsável
Técnica
CRN 3 - 76017

PLÍNIO

ENSINO MÉDIO ESTADUAL

4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	25/11/2024	26/11/2024	27/11/2024	28/11/2024	29/11/2024
LANCHE DA MANHÃ Somente alunos do sítio 6:30h	Chá mate e biscoito água e sal com requeijão	Vitamina de banana e pão com manteiga	Chá mate e pão com requeijão	Leite com café e biscoito maisena	Vitamina de maçã e pão com manteiga
ALMOÇO Parcial Matutino: 10 às 10:20 Parcial Vespertino: 15:45 às 16:05 Parcial Noturno: 18:30 às 18:55	Arroz, feijão, carne moída com batata. Salada de repolho com tomate. Laranja.	Arroz, escondidinho de frango. Salada de acelga. Maçã	Macarrão à bolonhesa. Salada de Alface. Melancia	Arroz, feijão, carne de panela com mandioca e tomate. Salada de repolho. Banana	Macarrão "parafuso" com frango desfiado e brócolis ao molho branco. Melancia
LANCHE DA TARDE TURMA INTEGRAL E JBA		Suco de limão. Bolo de cenoura	Suco de melão. Crepioca de presunto e queijo.	Macarrão com frango. Maçã.	

Média nutricional semanal											
Turmas	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Fibras (g)	Vitaminas		Minerais (mg)			
						A (µg)	C (mg)	Ca	Fe	Mg	Zn
Fundamental / Médio	740	120	25	18	10	230	60	360	5	97	3