



Fundamental II e Ensino Médio – 11 a 17 anos
Programa Ensino Integral

1ª Semana

DATA	CAFÉ DA MANHÃ / TARDE (7:00 / 14:15)	LANCHE DA MANHÃ / TARDE (9:15 / 16:30)	ALMOÇO / JANTAR (11:45 / 19:00)
2ª feira	Pão Hot dog c/ requeijão, Leite c/ chocolate em pó 50% cacau	Maçã e suco de maracujá	Arroz, Feijão, Omelete de forno
3ª feira	Banana e suco de laranja	Pão francês c/ margarina, Leite c/ chocolate em pó 50% cacau	Arroz, Feijão, Carne moída à primavera, Salada
4ª feira	Bolacha e Leite c/ chocolate em pó 50% cacau	Pão Hot dog c/ queijo, suco de laranja	Macarrão com tiras de carne, Salada
5ª feira	Maçã e suco de laranja	Pão francês c/ requeijão, Leite c/ chocolate em pó 50% cacau	Arroz, Feijão, Carne de panela com legumes, Salada
6ª feira	Bolacha e mamão	Pão francês c/ carne moída, suco de laranja	Cuscuz, Salada

2ª Semana

DATA	CAFÉ DA MANHÃ / TARDE (7:00 / 14:15)	LANCHE DA MANHÃ / TARDE (9:15 / 16:30)	ALMOÇO / JANTAR (11:45 / 19:00)
2ª feira	Pão francês c/ margarina, Leite c/ chocolate em pó 50% cacau	Bolacha e banana	Polenta ao molho c/ Carne moída, Salada
3ª feira	Maçã e suco de laranja	Pão Hot dog c/ requeijão, Leite c/ chocolate em pó 50% cacau	Arroz, Strogonoff de Frango, Salada
4ª feira	Bolacha e Leite c/ chocolate em pó 50% cacau	Pão francês c/ presunto e mozzarella, suco de laranja	Macarrão à bolonhesa, Salada
5ª feira	Banana e suco de laranja	Bolo simples e Leite c/ chocolate em pó 50% cacau	Arroz, Feijão, Frango desfiado c/ legumes, Salada
6ª feira	Bolacha e melão	Pão francês c/ frango desfiado, suco de laranja	Arroz, Feijão, Bife grelhado acebolado, Salada

3ª Semana

DATA	CAFÉ DA MANHÃ / TARDE (7:00 / 14:15)	LANCHE DA MANHÃ / TARDE (9:15 / 16:30)	ALMOÇO / JANTAR (11:45 / 19:00)
2ª feira	Bolacha e Leite c/ chocolate em pó 50% cacau	Pão Hot dog c/ requeijão, suco de limão	Macarrão ao sugo c/ apresuntado, mozzarella, Salada
3ª feira	Maçã e suco de laranja	Pão francês c/ margarina, Leite c/ chocolate em pó 50% cacau	Arroz, Feijão, Tilápia assada c/ batata e tomate
4ª feira	Pão Hot dog c/ requeijão, Leite c/ chocolate em pó 50% cacau	Melancia e suco de laranja	Risoto de Frango, Salada
5ª feira	Banana e suco de laranja	Pão francês c/ queijo, Leite c/ chocolate em pó 50% cacau	Arroz, Feijão, Pernil em cubos c/ legumes, Salada
6ª feira	Bolacha e Maçã	Pão francês c/ carne moída, suco de laranja	Canja de frango com legumes

OBS¹: os cardápios poderão ser alterados no decorrer do mês, sem aviso prévio, em razão das entregas dos fornecedores.

Cardápio elaborado de acordo com o Programa Nacional de Alimentação Escolar, o Guia Alimentar para a População Brasileira e as Resoluções nº 06 e nº 20 do Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação.

Nutricionista Livia Peruchi Monteiro
CRN3 52604



Fundamental II e Ensino Médio – 11 a 17 anos
Programa Ensino Integral

4ª Semana

DATA	CAFÉ DA MANHÃ / TARDE (7:00 / 14:15)	LANCHE DA MANHÃ / TARDE (9:15 / 16:30)	ALMOÇO / JANTAR (11:45 / 19:00)
2ª feira	Pão francês c/ margarina, Leite c/ chocolate em pó 50% cacau	Maçã e suco de melão	Arroz, Feijão, Carne moída c/ legumes, Salada
3ª feira	Banana e suco de laranja	Pão Hot dog c/ requeijão, Leite c/ chocolate em pó 50% cacau	Arroz, Feijão, Pênil em cubos acebolado, Salada
4ª feira	Bolacha e Leite c/ chocolate em pó 50% cacau	Bolo simples e suco de laranja	Macarrão à bolonhesa, Salada
5ª feira	Maçã e suco de laranja	Pão Hot dog c/ presunto e mozzarella, Leite c/ chocolate em pó 50% cacau	Arroz, Feijão, Carne de panela com legumes, Salada
6ª feira	Bolacha e mamão	Pão francês c/ frango desfiado, suco de laranja	Polenta ao molho c/ Frango, Salada

5ª Semana

DATA	CAFÉ DA MANHÃ / TARDE (7:00 / 14:15)	LANCHE DA MANHÃ / TARDE (9:15 / 16:30)	ALMOÇO / JANTAR (11:45 / 19:00)
2ª feira	Bolacha e Leite c/ chocolate em pó 50% cacau	Pão Hot dog c/ requeijão, suco de abacaxi	Arroz, Feijão, Bife grelhado acebolado, Salada
3ª feira	Maçã e suco de laranja	Pão francês c/ margarina, Leite c/ chocolate em pó 50% cacau	Arroz, Feijão, Escondidinho de carne, Salada
4ª feira	Pão Hot dog c/ requeijão, Leite c/ chocolate em pó 50% cacau	Melão e suco de laranja	Cuscuz, Salada
5ª feira	Banana e suco de laranja	Pão francês c/ queijo, Leite c/ chocolate em pó 50% cacau	Arroz, Strogonoff de carne, Salada
6ª feira	Bolacha e maçã	Pão francês c/ pênfil desfiado, suco de laranja	Sopa de macarrão com legumes e carne moída

OBS¹: os cardápios poderão ser alterados no decorrer do mês, sem aviso prévio, em razão das entregas dos fornecedores.

Cardápio elaborado de acordo com o Programa Nacional de Alimentação Escolar, o Guia Alimentar para a População Brasileira e as Resoluções nº 06 e nº 20 do Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação.

Nutricionista Livia Peruchi Monteiro
CRN3 52604