



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)
4ª feira – 01/03	Bolacha e Leite c/ chocolate em pó 50% cacau	Pão Hot dog c/ queijo, suco de laranja	Arroz, Strogonoff de Carne, Salada
5ª feira – 02/03	Banana e suco de laranja	Pão francês c/ margarina, Leite c/ chocolate em pó 50% cacau	Arroz, Feijão, Pernil em cubos acebolado, Salada
6ª feira – 03/03	Bolacha, Leite c/ chocolate em pó 50% cacau e maçã	Pão Hot dog c/ mozzarella e presunto, suco de laranja	Macarrão à bolonhesa, 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 – 06/03	Bolacha e maçã	Pão francês c/ margarina, Leite c/ chocolate em pó 50% cacau	Arroz, Feijão, Carne moída à primavera, Salada
3ª feira – 07/03	Banana e suco de laranja	Pão Hot dog c/ requeijão, Leite c/ chocolate em pó 50% cacau	Arroz, Feijão, Bife grelhado acebolado, Salada
4ª feira – 08/03	Bolacha e Leite c/ chocolate em pó 50% cacau	Pão Hot dog c/ queijo, suco de laranja	Macarrão ao sugo c/ presunto, mozzarella, Salada
5ª feira – 09/03	Maçã e suco de laranja	Bolo de laranja, Leite c/ chocolate em pó 50% cacau	Arroz, Feijão, Frango em cubos c/ legumes, Salada
6ª feira – 10/03	Bolacha, Leite c/ chocolate em pó 50% cacau e banana	Pão francês c/ frango desfiado, suco de laranja	Arroz, Cuscuz, 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 – 13/03	Bolacha e Banana	Pão francês c/ margarina, Leite c/ chocolate em pó 50% cacau	Arroz, Feijão, Carne de panela com legumes, Salada
3ª feira – 14/03	Maçã e suco de laranja	Pão Hot dog c/ requeijão, Leite c/ chocolate em pó 50% cacau	Arroz, Feijão, peixe assado c/ batata e tomate
4ª feira – 15/03	Bolacha e Leite c/ chocolate em pó 50% cacau	Pão Hot dog c/ queijo, suco de laranja	Arroz, Strogonoff de Frango, Salada
5ª feira – 16/03	Banana e suco de laranja	Pão francês c/ requeijão, Leite c/ chocolate em pó 50% cacau	Arroz, Feijão, polenta ao molho c/ Carne moída, Salada
6ª feira – 17/03	Bolacha, Leite c/ chocolate em pó 50% cacau e maçã	Pão Hot dog c/ mozzarella e presunto, suco de laranja	Macarrão com tiras de carne, Salada

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 – 20/03	Bolacha e Maçã	Pão Hot dog c/ margarina, Leite c/ chocolate em pó 50% cacau	Arroz, Feijão, Carne moída c/ legumes, Salada
3ª feira – 21/03	Banana e suco de laranja	Pão francês c/ requeijão, Leite c/ chocolate em pó 50% cacau	Arroz, Feijão, Pernil em cubos c/ legumes, Salada
4ª feira – 22/03	Bolacha e Leite c/ chocolate em pó 50% cacau	Pão Hot dog c/ queijo, suco de laranja	Macarrão à bolonhesa, Salada
5ª feira – 23/03	Maçã e suco de laranja	Bolo de baunilha, Leite c/ chocolate em pó 50% cacau	Arroz, Feijão, Bife grelhado acebolado, Salada
6ª feira – 24/03	Bolacha, Leite c/ chocolate em pó 50% cacau e banana	Pão francês c/ carne moída, suco de laranja e fruta	Arroz, Cuscuz, 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 – 27/03	Bolacha e Banana	Pão francês c/ requeijão, Leite c/ chocolate em pó 50% cacau	Arroz, Feijão, Frango em cubos c/ legumes, Salada
3ª feira – 28/03	Maçã e suco de laranja	Pão Hot dog c/ margarina, Leite c/ chocolate em pó 50% cacau	Arroz, Feijão, Escondidinho de carne, Salada
4ª feira – 29/03	Bolacha e Leite c/ chocolate em pó 50% cacau	Pão Hot dog c/ queijo, suco de laranja	Risoto de Frango, Salada
5ª feira – 30/03	Banana 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 – 31/03	Bolacha, Leite c/ chocolate em pó 50% cacau e maçã	Pão francês c/ frango desfiado, suco de laranja	Macarrão com tiras de carne, Salada

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