



**CARDÁPIO – MAIS EDUCAÇÃO / RURAL (TURNO INTEGRAL)**  
70% NECESSIDADES NUTRICIONAIS DIÁRIAS

**SETEMBRO/2022**

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
<p><b>Desjejum</b> - Leite achocolatado - Biscoito Salgado</p> <p><b>Almoço</b> - Arroz a carreteiro - Feijão - Salada tom/alface</p> <p><b>Lanche da tarde</b> - Vitamina banana - Biscoito doce</p> <p><i>VCT: 1666,4 kcal</i> <i>Prot.: 63,8 g</i> <i>Lip.: 52,4 g</i> <i>Carb.: 241,9 g</i></p>	<p><b>Desjejum</b> - Leite - Biscoito doce</p> <p><b>Almoço</b> - Arroz - Feijão - Carne suína c/cenoura</p> <p><b>Lanche da tarde</b> - Sal. Repolho - Frutas picadas (maçã/banana/laranja)</p> <p><b>Lanche da tarde</b> - Mingau de aveia</p> <p><i>VCT: 1598,6 kcal</i> <i>Prot.: 62,7 g</i> <i>Lip.: 48,1 g</i> <i>Carb.:233,0 g</i></p>	<p><b>Desjejum</b> - Leite Achocolatado - Biscoito doce</p> <p><b>Almoço</b> - Macarrão alho/óleo - Feijão - Sal Brócoli/cenoura</p> <p><b>Lanche da tarde</b> - Suco uva - Pizza c/molho</p> <p><i>VCT: 1529,3 kcal</i> <i>Prot.: 49,3 g</i> <i>Lip.: 29,2 g</i> <i>Carb.: 271,5 g</i></p>	<p><b>Desjejum</b> - Vitamina maçã - Biscoito salgado</p> <p><b>Almoço</b> - Arroz - Feijão - Carne suína c/molho - Sal rep/cenoura</p> <p><b>Lanche da tarde</b> - Frutas picadas - Bisc. doce</p> <p><i>VCT: 1532,5 kcal</i> <i>Prot.: 53,6 g</i> <i>Lip.: 35,9 g</i> <i>Carb.: 255,9 g</i></p>	<p><b>Desjejum</b> - Leite caramelizado - Biscoito salgado</p> <p><b>Almoço</b> - Arroz - Feijão - Sal batata/cenoura e ovo</p> <p><b>Lanche da tarde</b> - Salada tomate</p> <p><b>Lanche da tarde</b> - Panqueca de banana</p> <p><i>VCT: 1502,2 kcal</i> <i>Prot.: 55,5 g</i> <i>Lip.: 43,6 g</i> <i>Carb.: 227,6 g</i></p>
<p><b>Desjejum</b> - Leite achocolatado - Biscoito salgado</p> <p><b>Almoço</b> - Risoto de frango - Feijão - Sal couve-flor, brócolis e cenoura</p> <p><b>Lanche da Tarde</b> - Frutas picadas - Biscoito salgado</p> <p><i>VCT: 1534,9 kcal</i> <i>Prot.: 61,8 g</i> <i>Lip.: 45,4 g</i> <i>Carb.:227,5 g</i></p>	<p><b>Desjejum</b> - Leite c/cereal - Biscoito doce - Banana</p> <p><b>Almoço</b> - Macarrão c/molho - Feijão - Sal beterraba/tomate - Laranja</p> <p><b>Lanche da tarde</b> - Vitamina mamão - Bisc. salgado</p> <p><i>VCT: 1602,4 kcal</i> <i>Prot.: 56,2 g</i> <i>Lip.: 42,4 g</i> <i>Carb.: 258,6 g</i></p>	<p><b>Desjejum</b> - Leite - Biscoito doce</p> <p><b>Almoço</b> - Arroz c/couve - Feijão - Ovo cozido - Sal cenoura/chuchu - Laranja</p> <p><b>Lanche da tarde</b> - Frutas picadas - Bisc. salgado</p> <p><i>VCT: 1465,7 kcal</i> <i>Prot.: 44,9 g</i> <i>Lip.: 29,9 g</i> <i>Carb.: 263,7 g</i></p>	<p><b>Desjejum</b> - Vitamina banana - Bisc. salgado</p> <p><b>Almoço</b> - Arroz - Feijão - Carne suína c/legumes - Sal. beterraba/tomate - Mamão</p> <p><b>Lanche da tarde</b> - Arroz doce</p> <p><i>VCT: 1589,4 kcal</i> <i>Prot.: 56,4 g</i> <i>Lip.: 36,2 g</i> <i>Carb.: 267,4 g</i></p>	<p><b>Desjejum</b> - Leite caramelizado - Biscoito doce</p> <p><b>Almoço</b> - Arroz enriquecido - Feijão - Carne c/batatas - Sal cenoura/bócolis</p> <p><b>Lanche da tarde</b> - Frutas picadas (melão e abacaxi) - Bisc. Salgado</p> <p><i>VCT: 1615,2 kcal</i> <i>Prot.: 54,8 g</i> <i>Lip.: 55,5 g</i> <i>Carb.: 231,0 g</i></p>

<p><b>Desjejum</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Leite</li> <li>- Biscoito salgado</li> </ul> <p><b>Almoço</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz</li> <li>- Feijão</li> <li>- Sal batata c/frango</li> <li>- Sal tomate</li> </ul> <p><b>Lanche da Tarde</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sal de frutas</li> <li>- Biscoito doce</li> </ul> <p><b>VCT: 1525,2 kcal</b>  <b>Prot.: 49,0 g</b>  <b>Lip.: 29,3 g</b>  <b>Carb.: 247,6 g</b></p>	<p><b>Desjejum</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Leite</li> <li>- Biscoito doce</li> <li>- Maçã</li> </ul> <p><b>Almoço</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz primavera</li> <li>- Feijão</li> <li>- Carne suína c/cen</li> <li>- Sal. chuchu</li> <li>- Mamão</li> </ul> <p><b>Lanche da tarde</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vitamina banana</li> <li>- Bisc. salgado</li> </ul> <p><b>VCT: 1497,8 kcal</b>  <b>Prot.: 54,1 g</b>  <b>Lip.: 39,3 g</b>  <b>Carb.: 242,0 g</b></p>	<p><b>Desjejum</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Leite caramelizado</li> <li>- Biscoito doce</li> </ul> <p><b>Almoço</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz</li> <li>- Feijão carioca</li> <li>- Carne c/abóbora</li> <li>- Sal bróc/cenoura</li> <li>- Banana</li> </ul> <p><b>Lanche da tarde</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Suco laranja/mamão</li> <li>- Biscoito salgado</li> </ul> <p><b>VCT: 1686,3 kcal</b>  <b>Prot.: 55,9 g</b>  <b>Lip.: 43,9 g</b>  <b>Carb.: 274,3 g</b></p>	<p><b>Desjejum</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Leite achocolatado</li> <li>- Biscoito salgado</li> <li>- Manga</li> </ul> <p><b>Almoço</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarrão Primavera c</li> <li>- Feijão</li> <li>- Ovo cozido</li> <li>- Sal beterraba/tomate</li> <li>- Laranjas</li> </ul> <p><b>Lanche da tarde</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Biscoito doce</li> </ul> <p><b>VCT: 1663,9 kcal</b>  <b>Prot.: 67,5 g</b>  <b>Lip.: 54,6 g</b>  <b>Carb.: 230,4 g</b></p>	<p><b>Desjejum</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vitamina maçã</li> <li>- Biscoito salgado</li> </ul> <p><b>Almoço</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Purê de batatas</li> <li>- Feijão</li> <li>- Carne suína c/legumes</li> <li>- Salada de tomate</li> <li>- Frutas picadas</li> </ul> <p><b>Lanche da tarde</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz doce</li> <li>- Bisc. doce</li> </ul> <p><b>VCT: 1540,8 kcal</b>  <b>Prot.: 52,1 g</b>  <b>Lip.: 48,4 g</b>  <b>Carb.: 233,4 g</b></p>
<p><b>Desjejum</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Leite</li> <li>- Biscoito doce</li> <li>- Banana</li> </ul> <p><b>Almoço</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz c/galinha</li> <li>- Feijão</li> <li>- Sal brócolis e couve-flor</li> <li>- Melão</li> </ul> <p><b>Lanche da tarde</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Leite achocolatado</li> <li>- Bisc salgado</li> </ul> <p><b>VCT: 1629,0 kcal</b>  <b>Prot.: 62,7 g</b>  <b>Lip.: 48,9 g</b>  <b>Carb.: 241,6 g</b></p>	<p><b>Desjejum</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Leite caramelizado</li> <li>- Biscoito salgado</li> </ul> <p><b>Almoço</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz</li> <li>- Feijão</li> <li>- Sa. batata/cen/ovo</li> <li>- Laranja</li> </ul> <p><b>Lanche da tarde</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Panquequinha de banana</li> </ul> <p><b>VCT: 1631,9 kcal</b>  <b>Prot.: 59,9 g</b>  <b>Lip.: 46,1 g</b>  <b>Carb.: 252,10 g</b></p>	<p><b>Desjejum</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Leite achocolatado</li> <li>- Biscoito salgado</li> </ul> <p><b>Almoço</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Carreteiro c/carne suína</li> <li>- Feijão</li> <li>- Sal tom/beterraba</li> <li>-Maçã</li> </ul> <p><b>Lanche da tarde</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Leite c/cereal choco</li> <li>- Bisc. Doce</li> </ul> <p><b>VCT: 1622,7 kcal</b>  <b>Prot.: 62,1 g</b>  <b>Lip.: 46,7 g</b>  <b>Carb.: 242,5 g</b></p>	<p><b>Desjejum</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Leite achocolatado</li> <li>- Bisc. salgado</li> </ul> <p><b>Almoço</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz</li> <li>- Feijão</li> <li>- Carne c/batatas</li> <li>- Sal brócolis/couve flor</li> <li>- Banana</li> </ul> <p><b>Lanche da tarde</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Suco mamão c/laranja</li> <li>- Bisc. doce</li> </ul> <p><b>VCT: 1629,0 kcal</b>  <b>Prot.: 57,9 g</b>  <b>Lip.: 43,6 g</b>  <b>Carb.: 258,3 g</b></p>	<p><b>Desjejum</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Leite achocolatado</li> <li>- Biscoito salgado</li> </ul> <p><b>Almoço</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarrão c/molho tomate</li> <li>- Feijão</li> <li>- Couve refogada</li> <li>- Laranja</li> </ul> <p><b>Lanche da tarde</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Leite</li> <li>- Biscoito doce</li> </ul> <p><b>VCT: 1630,8 kcal</b>  <b>Prot.: 62,2 g</b>  <b>Lip.: 53,3 g</b>  <b>Carb.: 231,0 g</b></p>

### OBSERVAÇÕES:

#### **Os cardápios devem ser impressos e fixados na área de preparo de alimentos.**

Salientamos que as preparações descritas no cardápio devem ser executadas pela escola, pois são calculadas conforme as necessidades nutricionais dos alunos. Em caso de substituição, esta deverá ser feita por outra semelhante descrita em outro dia.

\*Receitas no site da SMed – Núcleo de Alimentação Escolar.

**Equipe Técnica de Alimentação Escolar**