



**CARDÁPIO – NÍVEIS (TURNO PARCIAL)**  
20% NECESSIDADES NUTRICIONAIS DIÁRIAS

**SETEMBRO/2022**

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz carreteiro</li> <li>- Feijão</li> <li>- Salada de alface e tomate</li> <li>- Banana</li> </ul> <p><b>VCT: 271,2 kcal</b> <b>Prot.: 11,2 g</b> <b>Lip.: 4,8 g</b> <b>Carb.: 47,9 g</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz</li> <li>- Feijão</li> <li>- Carne suína com cenoura</li> <li>- Salada de repolho</li> <li>- Maçã</li> </ul> <p><b>VCT: 270,7 kcal</b> <b>Prot.: 10,8 g</b> <b>Lip.: 4,4 g</b> <b>Carb.: 47,9 g</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarrão com molho de tomate</li> <li>- Feijão</li> <li>- Salada de brócolis e cenoura</li> <li>- Laranja</li> </ul> <p><b>VCT: 268,8 kcal</b> <b>Prot.: 11,3 g</b> <b>Lip.: 4,5 g</b> <b>Carb.: 47,4 g</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz</li> <li>- Feijão</li> <li>- Carne suína com molho de tomate</li> <li>- Salada de repolho e cenoura</li> <li>- Banana</li> </ul> <p><b>VCT: 267,1 kcal</b> <b>Prot.: 11,8 g</b> <b>Lip.: 5,0 g</b> <b>Carb.: 45,2 g</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz</li> <li>- Feijão</li> <li>- Salada de batata, cenoura e ovos</li> <li>- Salada de tomate</li> <li>- Laranja</li> </ul> <p><b>VCT: 271,4 kcal</b> <b>Prot.: 10,0 g</b> <b>Lip.: 4,4 g</b> <b>Carb.: 49,2 g</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Risoto de frango</li> <li>- Feijão</li> <li>- Salada de couve-flor, brócolis e cenoura</li> <li>- Maçã</li> </ul> <p><b>VCT: 267,3 kcal</b> <b>Prot.: 14,4 g</b> <b>Lip.: 4,1 g</b> <b>Carb.: 44,9 g</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarrão com molho de tomate</li> <li>- Feijão</li> <li>- Salada de tomate e beterraba</li> <li>- Laranja</li> <li>- Cereal de arroz sabor natural</li> </ul> <p><b>VCT: 273,1 kcal</b> <b>Prot.: 8,6 g</b> <b>Lip.: 3,2 g</b> <b>Carb.: 53,9 g</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz com couve</li> <li>- Feijão</li> <li>- Ovo cozido</li> <li>- Salada de cenoura e chuchu</li> <li>- Morango</li> </ul> <p><b>VCT: 269,3 kcal</b> <b>Prot.: 14,6 g</b> <b>Lip.: 7,7 g</b> <b>Carb.: 36,1 g</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz</li> <li>- Feijão</li> <li>- Carne suína com legumes</li> <li>- Salada de tomate e beterraba</li> <li>- Mamão</li> </ul> <p><b>VCT: 272,0 kcal</b> <b>Prot.: 10,8 g</b> <b>Lip.: 4,3 g</b> <b>Carb.: 48,5 g</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz enriquecido</li> <li>- Feijão</li> <li>- Carne bovina com batatas</li> <li>- Salada de brócolis e cenoura</li> <li>- Abacaxi</li> </ul> <p><b>VCT: 273,3 kcal</b> <b>Prot.: 11,4 g</b> <b>Lip.: 7,5 g</b> <b>Carb.: 41,7 g</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz</li> <li>- Feijão</li> <li>- Salada de batata com frango cozido</li> <li>- Salada de tomate</li> <li>- Banana</li> </ul> <p><b>VCT: 270,4 kcal</b> <b>Prot.: 10,0 g</b> <b>Lip.: 3,4 g</b> <b>Carb.: 51,9 g</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz primavera</li> <li>- Feijão</li> <li>- Carne suína com cenoura</li> <li>- Salada de chuchu com ovos</li> <li>- Maçã</li> </ul> <p><b>VCT: 268,4 kcal</b> <b>Prot.: 13,5 g</b> <b>Lip.: 5,8 g</b> <b>Carb.: 41,7 g</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz</li> <li>- Feijão</li> <li>- Carne picada com abóbora</li> <li>- Salada de brócolis e cenoura</li> <li>- Mamão</li> </ul> <p><b>VCT: 274,6 kcal</b> <b>Prot.: 11,2 g</b> <b>Lip.: 4,3 g</b> <b>Carb.: 48,8 g</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarrão primavera</li> <li>- Feijão</li> <li>- Ovo cozido</li> <li>- Salada de tomate e beterraba</li> <li>- Manga</li> </ul> <p><b>VCT: 272,1 kcal</b> <b>Prot.: 14,6 g</b> <b>Lip.: 6,3 g</b> <b>Carb.: 40,7 g</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Purê de batatas</li> <li>- Feijão</li> <li>- Carne suína com legumes</li> <li>- Salada de tomate</li> <li>- Laranja</li> <li>- Suco</li> </ul> <p><b>VCT: 269,4 kcal</b> <b>Prot.: 10,3 g</b> <b>Lip.: 6,6 g</b> <b>Carb.: 44,3 g</b></p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz com frango</li> <li>- Feijão</li> <li>- Salada de brócolis e couve-flor</li> <li>- Melão</li> </ul> <p><i>VCT: 271,9 kcal</i> <i>Prot.: 14,3 g</i> <i>Lip.: 4,6 g</i> <i>Carb.: 45,2 g</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz</li> <li>- Feijão</li> <li>- Salada de batata, cenoura e ovos</li> <li>- Salada de tomate</li> <li>- Morango</li> </ul> <p><i>VCT: 267,1 kcal</i> <i>Prot.: 10,1 g</i> <i>Lip.: 4,5 g</i> <i>Carb.: 47,6 g</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz carreteiro</li> <li>- Feijão</li> <li>- Salada de tomate e beterraba</li> <li>- Cereal de arroz sabor chocolate</li> </ul> <p><i>VCT: 266,1 kcal</i> <i>Prot.: 9,8 g</i> <i>Lip.: 2,9 g</i> <i>Carb.: 51,0 g</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz</li> <li>- Feijão</li> <li>- Carne bovina com batatas</li> <li>- Salada de couve-flor e brócolis</li> <li>- Banana</li> </ul> <p><i>VCT: 273,0 kcal</i> <i>Prot.: 11,8 g</i> <i>Lip.: 4,0 g</i> <i>Carb.: 49,8 g</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarrão com molho de tomate</li> <li>- Feijão</li> <li>- Couve refogada</li> <li>- Laranja</li> </ul> <p><i>VCT: 272,3 kcal</i> <i>Prot.: 12,1 g</i> <i>Lip.: 4,5 g</i> <i>Carb.: 48,0 g</i></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**