



**CARDÁPIO – REDE (FUNDAMENTAL)**  
30% NECESSIDADES NUTRICIONAIS DIÁRIAS

**SETEMBRO/2022**

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz a carreteiro</li> <li>- Feijão</li> <li>- Salada tom/alface</li> <li>- Banana</li> </ul> <p><b>VCT: 336,6 kcal</b> <b>Prot.: 14,0 g</b> <b>Lip.: 5,1 g</b> <b>Carb.: 61,0 g</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz</li> <li>- Feijão</li> <li>- Carne suína c/cenoura</li> <li>- Sal. Repolho</li> <li>- Maçã</li> </ul> <p><b>VCT: 358,7 kcal</b> <b>Prot.: 13,5 g</b> <b>Lip.: 5,3 g</b> <b>Carb.: 65,6 g</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarrão alho/óleo</li> <li>- Feijão</li> <li>- Sal Brócoli/cenoura</li> <li>- Laranja</li> </ul> <p><b>VCT: 365,7 kcal</b> <b>Prot.: 13,7 g</b> <b>Lip.: 5,8 g</b> <b>Carb.: 65,8 g</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz</li> <li>- Feijão</li> <li>- Carne suína c/molho</li> <li>- Sal rep/cenoura</li> <li><b>Lanche da tarde</b></li> <li>- Frutas picadas</li> </ul> <p><b>VCT: 370,2 kcal</b> <b>Prot.: 14,7 g</b> <b>Lip.: 6,2 g</b> <b>Carb.: 64,1 g</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz</li> <li>- Feijão</li> <li>- Sal batata/cenoura/ovo</li> <li>- Salada tomate</li> <li>- Laranja</li> </ul> <p><b>VCT: 357,1 kcal</b> <b>Prot.: 12,5 g</b> <b>Lip.: 5,3 g</b> <b>Carb.: 65,2 g</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Risoto de frango</li> <li>- Feijão</li> <li>- Sal couve-flor, brócolis e cenoura</li> </ul> <p><b>VCT: 357,8 kcal</b> <b>Prot.: 20,8 g</b> <b>Lip.: 6,9 g</b> <b>Carb.: 54,4 g</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarrão c/molho</li> <li>- Feijão</li> <li>- Sal beterraba/tomate</li> <li>- Laranja</li> </ul> <p><b>VCT: 343,4 kcal</b> <b>Prot.: 13,8 g</b> <b>Lip.: 6,0 g</b> <b>Carb.: 60,5 g</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz c/couve</li> <li>- Feijão</li> <li>- Ovo cozido</li> <li>- Sal cenoura/chuchu</li> <li>- Laranja</li> </ul> <p><b>VCT: 371,8 kcal</b> <b>Prot.: 17,6 g</b> <b>Lip.: 9,5 g</b> <b>Carb.: 55,0 g</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz</li> <li>- Feijão</li> <li>- Carne suína c/legumes</li> <li>- Sal. beterraba/tomate</li> <li>- Mamão</li> </ul> <p><b>VCT: 365,6 kcal</b> <b>Prot.: 13,3 g</b> <b>Lip.: 5,1 g</b> <b>Carb.: 68,4 g</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz enriquecido</li> <li>- Feijão</li> <li>- Carne c/batatas</li> <li>- Sal cenoura/bócolis</li> </ul> <p><b>VCT: 360,2 kcal</b> <b>Prot.: 13,7 g</b> <b>Lip.: 12,1 g</b> <b>Carb.: 50,4 g</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>VCT: 373,1 kcal</b> <b>Prot.: 14,4 g</b> <b>Lip.: 5,3 g</b> <b>Carb.: 67,3 g</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz primavera</li> <li>- Feijão</li> <li>- Carne suína c/cenoura</li> <li>- Sal. chuchu</li> <li>- Mamão</li> </ul> <p><b>VCT: 344,6 kcal</b> <b>Prot.: 15,2 g</b> <b>Lip.: 6,3 g</b> <b>Carb.: 58,3 g</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> </ul> <p><b>VCT: 363,6 kcal</b> <b>Prot.: 13,3 g</b> <b>Lip.: 4,8 g</b> <b>Carb.: 68,1 g</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>- Laranja</li> </ul> <p><b>VCT: 348,8 kcal</b> <b>Prot.: 20,5 g</b> <b>Lip.: 8,6 g</b> <b>Carb.: 48,2 g</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>VCT: 339,6 kcal</b> <b>Prot.: 13,0 g</b> <b>Lip.: 11,7 g</b> <b>Carb.: 48,2 g</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><i>VCT: 354,8 kcal</i> <i>Prot.: 18,0 g</i> <i>Lip.: 5,3 g</i> <i>Carb.: 58,5 g</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz</li> <li>- Feijão</li> <li>- Sal. batata/cen/ovo</li> <li>- Laranja</li> </ul> <p><i>VCT: 375,2 kcal</i> <i>Prot.: 12,9 g</i> <i>Lip.: 5,8 g</i> <i>Carb.: 68,3 g</i></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><i>VCT: 352,0 kcal</i> <i>Prot.: 16,3 g</i> <i>Lip.: 4,5 g</i> <i>Carb.: 63,1 g</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz</li> <li>- Feijão</li> <li>- Carne c/batatas</li> <li>- Sal brócolis/couve flor</li> </ul> <p><i>VCT: 367,9 kcal</i> <i>Prot.: 14,3 g</i> <i>Lip.: 5,5 g</i> <i>Carb.: 66,0 g</i></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><i>VCT: 359,3 kcal</i> <i>Prot.: 15,1 g</i> <i>Lip.: 7,5 g</i> <i>Carb.: 59,8 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**