

## Creche – Modelo - 1ª Semana

Horários	Segunda- feira	Terça- feira	Quarta- feira	Quinta- feira	Sexta- feira
<b>Desjejum</b>					
Desjejum 07:00	Leite batido com frutas	Leite Bolinho de aveia com banana	Leite batido com frutas	Leite Pão com requeijão de inhame	Leite Bolinho de aveia com banana
<b>Hidratação</b>					
Hidratação 9:00	Suco de maçã	Suco de laranja	Suco de uva	Suco de Laranja	Suco de maçã
<b>Almoço</b>					
Almoço 11:00	Arroz com Feijão Carne moída ao molho Purê Rosê(batata e beterraba) Salada de repolho c/cenoura Fruta	Risoto de Frango (com cenoura e ervilha)  Salada beterraba cozida Fruta	Arroz com feijão Isca de carne desfiada com mandioca  Salada de alface com tomate Fruta	Arroz com feijão Carne moída Com inhame e cenoura Salada de chuchu Fruta	Macarrão ao molho Com lascas de frango  Salada de acelga Salada de fruta
<b>Lanche da tarde</b>					
Lanche 13:30	Leite Crepe de banana	Suco de maçã Pizza de abobrinha	Leite Crepe de banana	Leite Pão com requeijão de inhame	Suco de uva Pizza de abobrinha
<b>Jantar</b>					
Jantar 16:00	Sopa de Macarrão com mandioquinha, batata, cenoura e isca de frango	Sopa de feijão, batata, macarrão e isca de carne	Canja de frango, com batata e cenoura	Creme de abóbora com batata, cenoura e lascas de frango desfiada	Sopa de Fubá com carne moída
	CALORIAS: 992,44 kcal CARBOIDRATOS: 149,22g PROTEÍNAS: 36,78g GORDURAS: 32,45g	CALORIAS: 1016,99kcal CARBOIDRATOS: 174,86g PROTEÍNAS: 44,6g GORDURAS: 19,35g	CALORIAS: 976,31kcal CARBOIDRATOS: 154,73g PROTEÍNAS: 41,22g GORDURAS: 25,79g	CALORIAS: 1066,05kcal CARBOIDRATOS: 180,09g PROTEÍNAS: 41,07g GORDURAS: 32,49g	CALORIAS: 972,18g CARBOIDRATOS: 156,94g PROTEÍNAS: 42,03g GORDURAS: 23,15g

CARDÁPIOS E HORÁRIOS DEFINIDOS PELA NUTRICIONISTA TÉCNICA , SEGUINDO ORIENTAÇÕES DO GUIA ALIMENTAR PARA CRIANÇAS BRASILEIRAS DO MINISTÉRIO DA SAÚDE E A RESOLUÇÃO Nº6 DE 08 DE MAIO DE 2020 (PNAE)

## Ensino Fundamental / Projeto / Pré Escola

Segunda- feira	Terça- feira	Quarta- feira	Quinta- feira	Sexta- feira
<b>1ª Semana</b>				
<b>Desjejum</b>				
Leite com achocolatado  Biscoito doce	Bebida láctea sabor chocolate  Pão com Margarina	Leite com achocolatado  Biscoito salgado	Bebida Láctea sabor chocolate  Pão com Requeijão	Iogurte sabor morango  Flocos de milho sem açúcar
<b>Almoço</b>				
Arroz com feijão  Carne moída ao molho  Com purê de batata e beterraba  Fruta	Risoto de Frango  Com ervilha e cenoura  Salada de Repolho c/cenoura  Gelatina	Arroz com feijão  Isca de carne com mandioca  Salada de alface com tomate  Fruta	Arroz com feijão  Carne moída  Com inhame e cenoura  Gelatina	Macarrão ao molho  Com lascas de frango  Salada de acelga  Fruta
<b>CALORIAS: 775,05kcal</b> <b>CARBOIDRATOS: 119,69g</b> <b>PROTEÍNAS: 36,70g</b> <b>GORDURAS: 16,41g</b>	<b>CALORIAS: 584,29kcal</b> <b>CARBOIDRATOS: 81,69g</b> <b>PROTEÍNAS: 20,77g</b> <b>GORDURAS: 19,04g</b>	<b>CALORIAS: 727,78kcal</b> <b>CARBOIDRATOS: 112,59g</b> <b>PROTEÍNAS: 40,78g</b> <b>GORDURAS: 18,15g</b>	<b>CALORIAS: 586,08kcal</b> <b>CARBOIDRATOS: 91,19g</b> <b>PROTEÍNAS: 26,34g</b> <b>GORDURAS: 12,78g</b>	<b>CALORIAS: 743,31kcal</b> <b>CARBOIDRATOS: 111,41g</b> <b>PROTEÍNAS: 20,65g</b> <b>GORDURAS: 24,60g</b>

**Obs: No inverno substituir o Iogurte por Leite com achocolatado.**

Obs: Os horários das refeições não poderão ser alterados, sem o consentimento da nutricionista Maristela.

## Ensino Médio / EJA

Segunda- feira	Terça- feira	Quarta- feira	Quinta- feira	Sexta- feira
<b>1ª Semana</b>				
<b>Almoço</b>				
Arroz com feijão Carne moída ao molho Com purê de batata e beterraba  Fruta	Risoto de Frango Com ervilha e cenoura  Salada de Repolho c/cenoura  Gelatina	Arroz com feijão Isca de carne com mandioca  Salada de alface com tomate  Fruta	Arroz com feijão Carne moída Com inhame e cenoura  Gelatina	Macarrão ao molho Com lascas de frango  Salada de acelga  Fruta
<b>CALORIAS: 547,33kcal</b> <b>CARBOIDRATOS: 88,33g</b> <b>PROTEÍNAS: 24,12g</b> <b>GORDURAS: 10,91g</b>	<b>CALORIAS: 400,64kcal</b> <b>CARBOIDRATOS: 70,21g</b> <b>PROTEÍNAS: 18,02g</b> <b>GORDURAS: 4,81g</b>	<b>CALORIAS: 518,28kcal</b> <b>CARBOIDRATOS: 90,38g</b> <b>PROTEÍNAS: 34,21g</b> <b>GORDURAS: 6,97g</b>	<b>CALORIAS: 507,18kcal</b> <b>CARBOIDRATOS: 87,51g</b> <b>PROTEÍNAS: 23,47g</b> <b>GORDURAS: 6,85g</b>	<b>CALORIAS: 620,36kcal</b> <b>CARBOIDRATOS: 99,91g</b> <b>PROTEÍNAS: 16,87g</b> <b>GORDURAS: 18,28g</b>

Obs: Os horários das refeições não poderão ser alterados, sem o consentimento da nutricionista Maristela.

## Creche – Modelo - 2ª Semana

Horários	Segunda- feira	Terça- feira	Quarta- feira	Quinta- feira	Sexta- feira
<b>Desjejum</b>					
Desjejum 07:00	Leite batido com frutas	Leite Bolinho de aveia com banana	Leite batido com frutas	Leite Pão com requeijão de inhame	Leite Bolinho de aveia com banana
<b>Hidratação</b>					
Hidratação 9:00	Suco de uva	Suco de laranja	Suco de maçã	Suco de laranja	Suco de uva
<b>Almoço</b>					
Almoço 11:00	Arroz com feijão carne moída Com inhame e cenoura Salada de chuchu Fruta	Risoto de Frango com ervilha e cenoura  Salada de Repolho Fruta	Arroz com feijão Isca de carne desfiada com abóbora  Salada de Alface com tomate Fruta	Arroz com feijão Lascas de frango desfiada ao molho Com batata e cenoura Salada de beterraba cozida Fruta	Macarrão ao molho Com carne moída  Salada de acelga Salada de frutas
<b>Lanche da tarde</b>					
Lanche 13:30	Leite Crepe de banana	Suco de maçã pizza de abobrinha	Leite Crepe de banana	Leite Pão com requeijão de inhame	Suco de laranja Crepe de banana
<b>Jantar</b>					
Jantar 16:00	Sopa de macarrão, com mandioquinha, batata e cenoura e isca de frango	Sopa de feijão, batata, macarrão e isca de carne	Sopa de ervilha com batata e lasca de frango desfiada	Sopa de fubá com carne moída	Canja de frango com batata e cenoura
	CALORIAS: 978,77 kcal CARBOIDRATOS: 149,2g PROTEÍNAS: 35,79g GORDURAS: 31,11g	CALORIAS: 994,62kcal CARBOIDRATOS: 169,13g PROTEÍNAS: 44,97g GORDURAS: 19,57g	CALORIAS: 919,08kcal CARBOIDRATOS: 138,02g PROTEÍNAS: 42,68g GORDURAS: 26,3g	CALORIAS: 1012,16kcal CARBOIDRATOS: 169,91g PROTEÍNAS: 40,67g GORDURAS: 30,91g	CALORIAS: 917,73 kcal CARBOIDRATOS:151,95 g PROTEÍNAS: 39,12g GORDURAS: 19,83g

CARDÁPIOS E HORÁRIOS DEFINIDOS PELA NUTRICIONISTA TÉCNICA , SEGUINDO ORIENTAÇÕES DO GUIA ALIMENTAR PARA CRIANÇAS BRASILEIRAS DO MINISTÉRIO DA SAÚDE E A RESOLUÇÃO Nº6 DE 08 DE MAIO DE 2020 (PNAE)

## Ensino Fundamental / Projeto / Pré Escola

Segunda- feira	Terça- feira	Quarta- feira	Quinta- feira	Sexta- feira
<b>2ª Semana</b>				
<b>Desjejum</b>				
Leite com achocolatado Biscoito rosquinha	Bebida láctea sabor chocolate Pão com Margarina	Leite com achocolatado Biscoito salgado	Bebida Láctea sabor chocolate Pão com Requeijão	Iogurte sabor morango Pão com margarina
<b>Almoço</b>				
Arroz com feijão carne moída Com inhame e cenoura Fruta	Arroz a Grega com milho e cenoura Lasca de frango refogada Salada de Repolho Gelatina	Arroz com feijão Isca de carne com abóbora Salada de Alface com tomate Fruta	Arroz com feijão Isca de frango ao molho Com batata e cenoura Gelatina	Macarrão ao molho Com carne moída Salada de acelga Fruta
<b>Lanche da tarde</b>				
Leite com achocolatado Biscoito rosquinha	Bebida láctea sabor chocolate Pão com Margarina	Leite com achocolatado Biscoito salgado	Bebida Láctea sabor chocolate Pão com Requeijão	Iogurte sabor morango Pão com margarina
<b>CALORIAS: 768,51kcal</b> <b>CARBOIDRATOS: 115,82g</b> <b>PROTEÍNAS: 24,3g</b> <b>GORDURAS: 23,82g</b>	<b>CALORIAS: 589,89kcal</b> <b>CARBOIDRATOS: 82,53g</b> <b>PROTEÍNAS: 20,73g</b> <b>GORDURAS: 19,35g</b>	<b>CALORIAS: 689,68kcal</b> <b>CARBOIDRATOS: 103,56g</b> <b>PROTEÍNAS: 40,66g</b> <b>GORDURAS: 18,09g</b>	<b>CALORIAS: 754,05kcal</b> <b>CARBOIDRATOS: 97,7g</b> <b>PROTEÍNAS: 26,64g</b> <b>GORDURAS: 28,33g</b>	<b>CALORIAS: 677,061kcal</b> <b>CARBOIDRATOS: 103,91g</b> <b>PROTEÍNAS: 29,92g</b> <b>GORDURAS: 9,67g</b>

**Obs: No inverno substituir o Iogurte por Leite com achocolatado.**

Obs: Os horários das refeições não poderão ser alterados, sem o consentimento da nutricionista Maristela.

## Ensino Médio / EJA

Segunda- feira	Terça- feira	Quarta- feira	Quinta- feira	Sexta- feira
<b>2ª Semana</b>				
<b>Almoço</b>				
Arroz com feijão	Arroz a Grega	Arroz com feijão	Arroz com feijão	Macarrão ao molho
Arroz com feijão	com milho e cenoura	Isca de carne desfiada com abóbora	Isca de frango ao molho	Com carne moída
carne moída	Lasca de frango refogada		Com batata e cenoura	
Com inhame e cenoura	Salada de Repolho	Salada de Alface com tomate		Salada de acelga
Fruta	Gelatina	Fruta	Gelatina	Fruta
<b>CALORIAS: 768,51kcal</b> <b>CARBOIDRATOS: 115,82g</b> <b>PROTEÍNAS: 24,3g</b> <b>GORDURAS: 23,82g</b>	<b>CALORIAS: 402,84kcal</b> <b>CARBOIDRATOS: 70,28g</b> <b>PROTEÍNAS: 17,85g</b> <b>GORDURAS: 5,1g</b>	<b>CALORIAS: 480,18kcal</b> <b>CARBOIDRATOS: 81,35g</b> <b>PROTEÍNAS: 34,09g</b> <b>GORDURAS: 6,91g</b>	<b>CALORIAS: 668,15kcal</b> <b>CARBOIDRATOS: 94,02g</b> <b>PROTEÍNAS: 23,67g</b> <b>GORDURAS: 21,65g</b>	<b>CALORIAS: 677,061kcal</b> <b>CARBOIDRATOS: 103,91g</b> <b>PROTEÍNAS: 29,92g</b> <b>GORDURAS: 9,67g</b>

Obs: Os horários das refeições não poderão ser alterados, sem o consentimento da nutricionista Maristela.

## Creche – Modelo - 3ª Semana

Horários	Segunda- feira	Terça- feira	Quarta- feira	Quinta- feira	Sexta- feira
Desjejum 07:00	Leite batido com frutas	Leite Bolinho de aveia com banana	Leite batido com frutas	Leite Pão com requeijão de inhame	Leite Bolinho de aveia com banana
	<b>Hidratação</b>				
Hidratação 9:00	Suco de maçã	Suco de laranja	Suco de uva	Suco de laranja	Suco de maçã
	<b>Almoço</b>				
Almoço 11:00	Arroz com Feijão Isca de carne desfiada Ao molho com inhame e cenoura Salada de repolho Fruta	Risoto de Frango (com cenoura e ervilha)  Salada de beterraba cozida Fruta	Arroz com feijão Isca de carne desfiada ao molho Com mandioca Salada de alface com tomate Fruta	Arroz com feijão Carne moída Com purê de batata doce Salada de chuchu Fruta	Macarrão ao molho com Lascas de Frango desfiada  Salada de acelga Salada de frutas
	<b>Lanche da tarde</b>				
Lanche 13:30	Leite Crepe de banana	Suco de maçã Pizza de abobrinha	Leite Crepe de banana	Leite Pão com requeijão de inhame	Suco de uva Pizza de abobrinha
	<b>Jantar</b>				
Jantar 16:00	Sopa de macarrão, com mandioquinha, batata e cenoura e isca de frango	Sopa de feijão, batata, macarrão e isca de carne	Creme de abóbora com batata, cenoura e lasca de frango desfiada	Canja de frango com batata e cenoura	Sopa de fubá com carne moída
	CALORIAS: 926,64kcal CARBOIDRATOS: 148,6g PROTEINAS: 36,34g GORDURAS: 31,91g	CALORIAS: 860,99kcal CARBOIDRATOS: 134,66g PROTEINAS: 45,03g GORDURAS: 19,56g	CALORIAS: 864,96kcal CARBOIDRATOS: 132,7g PROTEINAS: 36,37g GORDURAS: 25,52g	CALORIAS: 1092,59kcal CARBOIDRATOS: 176,24g PROTEINAS: 39,14g GORDURAS: 37,59g	CALORIAS: 935,66kcal CARBOIDRATOS: 147,36g PROTEINAS: 42,89g GORDURAS: 23,57g

CARDÁPIOS E HORÁRIOS DEFINIDOS PELA NUTRICIONISTA TÉCNICA , SEGUINDO ORIENTAÇÕES DO GUIA ALIMENTAR PARA CRIANÇAS BRASILEIRAS DO MINISTÉRIO DA SAÚDE E A RESOLUÇÃO Nº6 DE 08 DE MAIO DE 2020 (PNAE)

## Ensino Fundamental / Projeto / Pré Escola

Segunda- feira	Terça- feira	Quarta- feira	Quinta- feira	Sexta- feira
<b>3ª Semana</b>				
<b>Desjejum</b>				
Leite com achocolatado Biscoito doce	Bebida láctea sabor chocolate Pão com Margarina	Leite com achocolatado Biscoito salgado	Bebida Láctea sabor chocolate Pão com Requeijão	Iogurte sabor morango Flocos de milho sem açúcar
<b>Almoço</b>				
Arroz com Feijão Isca de carne Ao molho com inhame e cenoura Fruta	Risoto de Frango (com cenoura e ervilha) Salada de repolho c/cenoura Gelatina	Arroz com feijão Isca de carne ao molho Com mandioca Salada de alface com tomate Fruta	Arroz com feijão Carne moída Com purê de batata doce Gelatina	Macarrão ao molho Com Salsicha Salada de acelga Fruta
<b>Lanche da tarde</b>				
Leite com achocolatado Biscoito doce	Bebida láctea sabor chocolate Pão com Margarina	Leite com achocolatado Biscoito salgado	Bebida Láctea sabor chocolate Pão com Requeijão	Iogurte sabor morango Flocos de milho sem açúcar
<b>CALORIAS: 846,75 kcal</b> <b>CARBOIDRATOS: 122,53g</b> <b>PROTEÍNAS: 31,91g</b> <b>GORDURAS: 25,92g</b>	<b>CALORIAS: 584,29kcal</b> <b>CARBOIDRATOS: 81,69g</b> <b>PROTEÍNAS: 20,77g</b> <b>GORDURAS: 19,04g</b>	<b>CALORIAS: 710,98kcal</b> <b>CARBOIDRATOS: 108,91g</b> <b>PROTEÍNAS: 39,98g</b> <b>GORDURAS: 18,23g</b>	<b>CALORIAS: 633,23kcal</b> <b>CARBOIDRATOS: 92,01g</b> <b>PROTEÍNAS: 27,06g</b> <b>GORDURAS: 17,59g</b>	<b>CALORIAS: 741,5kcal</b> <b>CARBOIDRATOS: 111,41g</b> <b>PROTEÍNAS: 22,65g</b> <b>GORDURAS: 24,60g</b>

**Obs: No inverno substituir o Iogurte por Leite com achocolatado.**

Obs: Os horários das refeições não poderão ser alterados, sem o consentimento da nutricionista Maristela.



## Ensino Médio / EJA

Segunda- feira	Terça- feira	Quarta- feira	Quinta- feira	Sexta- feira
<b>3ª Semana</b>				
<b>Almoço</b>				
Arroz com Feijão Isca de carne ao molho Com Inhame e cenoura  Fruta	Risoto de Frango (com cenoura e ervilha)  Salada de repolho c/cenoura Gelatina	Arroz com feijão Isca de carne ao molho Com mandioca Salada de alface com tomate Fruta	Arroz com feijão Carne moída Com purê de batata doce  Gelatina	Macarrão ao molho Com Salsicha  Salada de acelga Fruta
<b>CALORIAS: 625,25kcal</b> <b>CARBOIDRATOS: 96,10g</b> <b>PROTEÍNAS: 25,88g</b> <b>GORDURAS: 15,44g</b>	<b>CALORIAS: 400,64kcal</b> <b>CARBOIDRATOS: 70,21g</b> <b>PROTEÍNAS: 18,02g</b> <b>GORDURAS: 4,81g</b>	<b>CALORIAS: 518,28 kcal</b> <b>CARBOIDRATOS: 90,38g</b> <b>PROTEÍNAS: 34,21g</b> <b>GORDURAS: 6,97g</b>	<b>CALORIAS: 547,33kcal</b> <b>CARBOIDRATOS: 88,33g</b> <b>PROTEÍNAS: 24,12g</b> <b>GORDURAS: 10,91g</b>	<b>CALORIAS: 620,36 kcal</b> <b>CARBOIDRATOS: 99,91g</b> <b>PROTEÍNAS: 16,37g</b> <b>GORDURAS: 18,28g</b>

Obs: Os horários das refeições não poderão ser alterados, sem o consentimento da nutricionista Maristela.

## Creche – Modelo - 4ª Semana

Horários	Segunda- feira	Terça- feira	Quarta- feira	Quinta- feira	Sexta- feira
<b>Desjejum</b>					
Desjejum 07:00	Leite batido com frutas	Leite Bolinho de aveia com banana	Leite batido com frutas	Leite Pão com requeijão de inhame	Leite Bolinho de aveia com banana
<b>Hidratação</b>					
Hidratação 9:00	Suco de uva	Suco de laranja	Suco de maçã	Suco de laranja	Suco de maçã
<b>Almoço</b>					
Almoço 11:00	Arroz com feijão Ovos mexido Salada de batata com cenoura Fruta	Arroz Com estrogonofe de frango sem milho Batata sauté Fruta	Arroz com feijão Isca de carne ao molho Com abóbora Salada de alface c/tomate Fruta	Arroz com feijão Lascas de Frango refogada Com batata e cenoura Salada de repolho Fruta	Macarrão ao molho com carne moída Salada de acelga Salada de frutas
<b>Lanche da tarde</b>					
Lanche 13:30	Leite Crepe de banana	Suco de uva Pizza de abobrinha	Leite Crepe de banana	Leite Pão com requeijão de inhame	Suco de laranja Pizza de abobrinha
<b>Jantar</b>					
Jantar 16:00	Sopa de macarrão, com mandioquinha, batata e cenoura e isca de frango	Sopa de Feijão com batata, macarrão e isca de carne	Sopa de ervilha com batata e lascas de frango desfiadas	Sopa de Fubá com carne moída	Canja de Frango com batata e cenoura
	<b>CALORIAS:</b> 977,15kcal <b>CARBOIDRATOS:</b> 142,71g <b>PROTEÍNAS:</b> 37,1g <b>GORDURAS:</b> 33,14g	<b>CALORIAS:</b> 1023,39 kcal <b>CARBOIDRATOS:</b> 173,41g <b>PROTEÍNAS:</b> 46,02g <b>GORDURAS:</b> 20,3g	<b>CALORIAS:</b> 919,08kcal <b>CARBOIDRATOS:</b> 138,02g <b>PROTEÍNAS:</b> 42,68g <b>GORDURAS:</b> 26,3g	<b>CALORIAS:</b> 1008,05kcal <b>CARBOIDRATOS:</b> 168,97g <b>PROTEÍNAS:</b> 40,61g <b>GORDURAS:</b> 30,92g	<b>CALORIAS:</b> 924,2kcal <b>CARBOIDRATOS:</b> 157,83g <b>PROTEÍNAS:</b> 39,3g <b>GORDURAS:</b> 18,91g

CARDÁPIOS E HORÁRIOS DEFINIDOS PELA NUTRICIONISTA TÉCNICA , SEGUINDO ORIENTAÇÕES DO GUIA ALIMENTAR PARA CRIANÇAS BRASILEIRAS DO MINISTÉRIO DA SAÚDE E A RESOLUÇÃO Nº6 DE 08 DE MAIO DE 2020 (PNAE)

## Ensino Fundamental / Projeto / Pré Escola

Segunda- feira	Terça- feira	Quarta- feira	Quinta- feira	Sexta- feira
<b>4ª Semana</b>				
<b>Desjejum</b>				
Leite com achocolatado Biscoito doce	Bebida láctea sabor chocolate Pão com margarina	Leite com achocolatado Biscoito salgado	Bebida Láctea sabor chocolate Pão com Requeijão	Iogurte sabor morango Pão com Margarina
<b>Almoço</b>				
Arroz com feijão Ovos mexido Salada de batata e cenoura Fruta	Arroz Com estrogonofe de frango/milho Com batata palha Gelatina	Arroz/feijão Isca de carne com abóbora Salada de alface c/tomate Fruta	Arroz com feijão Lascas de Frango ao molho Com batata e cenoura Gelatina	Macarrão ao molho com carne moída Salada de acelga Bolo de aniversário
<b>Lanche da tarde</b>				
Leite com achocolatado Biscoito doce	Bebida láctea sabor chocolate Pão com doce de leite	Leite com achocolatado Biscoito salgado	Bebida Láctea sabor chocolate Pão com Requeijão	Iogurte sabor morango Pão com Margarina
<b>CALORIAS: 728,36kcal</b> <b>CARBOIDRATOS: 115g</b> <b>PROTEÍNAS: 23,65g</b> <b>GORDURAS: 19,76g</b>	<b>CALORIAS: 696,69kcal</b> <b>CARBOIDRATOS: 104,07g</b> <b>PROTEÍNAS: 20,99g</b> <b>GORDURAS: 25,39g</b>	<b>CALORIAS: 689,68kcal</b> <b>CARBOIDRATOS: 103,56g</b> <b>PROTEÍNAS: 40,66g</b> <b>GORDURAS: 18,09g</b>	<b>CALORIAS: 586,08kcal</b> <b>CARBOIDRATOS: 91,19g</b> <b>PROTEÍNAS: 26,34g</b> <b>GORDURAS: 12,78g</b>	<b>CALORIAS: 994,26kcal</b> <b>CARBOIDRATOS: 144,25g</b> <b>PROTEÍNAS: 26,26g</b> <b>GORDURAS: 35,18g</b>

Elaborado: \_\_\_\_\_

Aprovado: \_\_\_\_\_

**Obs: No inverno substituir o Iogurte por Leite com achocolatado.**

Obs: Os horários das refeições não poderão ser alterados, sem o consentimento da nutricionista Maristela.

## Ensino Médio / EJA

Segunda- feira	Terça- feira	Quarta- feira	Quinta- feira	Sexta- feira
<b>4ª Semana</b>				
<b>Almoço</b>				
Arroz com feijão	Arroz à grega	Arroz/feijão	Arroz com feijão	Macarrão ao molho
Ovos mexido	com milho e cenoura	Isca de carne com abóbora	Lascas de Frango ao molho	com carne moída
Salada de batata e cenoura	Lascas de frango refogada	Salada de alface c/tomate	Com batata e cenoura	Salada de acelga
Fruta	Salada de repolho	Fruta	Gelatina	Fruta
<b>CALORIAS: 515,56kcal</b>	<b>CALORIAS: 407,94kcal</b>	<b>CALORIAS: 480,81kcal</b>	<b>CALORIAS: 500,18kcal</b>	<b>CALORIAS: 578,86kcal</b>
<b>CARBOIDRATOS: 90,84g</b>	<b>CARBOIDRATOS: 71,43g</b>	<b>CARBOIDRATOS: 81,35g</b>	<b>CARBOIDRATOS: 87,51g</b>	<b>CARBOIDRATOS: 98,91g</b>
<b>PROTEÍNAS: 17,68g</b>	<b>PROTEÍNAS: 18,02g</b>	<b>PROTEÍNAS: 34,09g</b>	<b>PROTEÍNAS: 23,37g</b>	<b>PROTEÍNAS: 17,97g</b>
<b>GORDURAS: 9,30g</b>	<b>GORDURAS: 5,13g</b>	<b>GORDURAS: 6,91g</b>	<b>GORDURAS: 6,10g</b>	<b>GORDURAS: 13,48g</b>

Elaborado: \_\_\_\_\_

Aprovado: \_\_\_\_\_

**Obs: No inverno substituir o Iogurte por Leite com achocolatado.**

Obs: Os horários das refeições não poderão ser alterados, sem o consentimento da nutricionista Maristela.