



SEGUNDA	TERÇA	QUARTA 1	QUINTA 2	SEXTA 3
		PONTO FACULTATIVO	FERIADO NACIONAL	PONTO FACULTATIVO

SEGUNDA 6	TERÇA 7	QUARTA 8	QUINTA 9	SEXTA 10
ARROZ FEIJÃO COM LOURO OVOS MEXIDOS AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA CHUCHU REFOGADO	ARROZ FEIJÃO COM LOURO CARNE BOVINA EM CUBOS AO MOLHO DE TOMATE COM ABÓBORA REFOGADA	MACARRÃO AO MOLHO DE TOMATE E MANJERICÃO FRANGO EM TIRAS SALADA DE CHICORIA, CENOURA E VINAGRETE	RISOTO DE ALHO PORÓ CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO TOMATE E CENOURA CENOURA E VAGEM REFOGADA COM CÚRCUMA	ARROZ FEIJÃO COM LOURO FRANGO EM TIRAS AO MOLHO DE TOMATE ABOBRINHA REFOGADA COM ALECRIM
MELANCIA	ABACAXI	MAMÃO	MELÃO	BANANA

SEGUNDA 13	TERÇA 14	QUARTA 15	QUINTA 16	SEXTA 17
MACARRÃO À CARBONARA OVOS E PERNIL AO MOLHO TOMATE, SALSICA E CEBOLINHA COM CENOURA RALADA	ARROZ FEIJÃO COM LOURO CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA COM TOMILHO BATATA DOCE REFOGADA COM ALECRIM	FERIADO NACIONAL	ARROZ FEIJÃO PRETO C/LOURO PERNIL DESFIADO AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA VIRADO DE ABOBRINHA	MACARRÃO YAKISSOBA FRANGO EM TIRAS AO MOLHO DE TOMATE CENOURA / VAGEM / ACELGA COM MANJERICÃO
MELANCIA	BANANA		ABACAXI	MELÃO

SEGUNDA 20	TERÇA 21	QUARTA 22	QUINTA 23	SEXTA 24
FERIADO	MACARRÃO SARDINHA AO MOLHO DE TOMATE E CHEIRO VERDE SALADA DE REPOLHO E BETERRABA À VINAGRETE	RISOTO DE AÇAFRÃO FRANGO EM TIRAS AO MOLHO DE TOMATE CENOURA / VAGEM REFOGADA	ARROZ FEIJÃO COM LOURO CARNE EM CUBOS AO MOLHO TOMATE E CENOURA CHUCHU/ABOBRORA REFOGADO COM CHEIRO ALECRIM	PÃO CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO TOMATE E CENOURA E SUCO
	MELÃO	BANANA	ABACAXI	MELANCIA

SEGUNDA 27	TERÇA 28	QUARTA 29	QUINTA 30	SEXTA
ARROZ FEIJÃO COM LOURO OVOS COZIDO AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA ABÓBORA REFOGADA	ARROZ FEIJÃO COM LOURO CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO TOMATE E CENOURA BATATA DOCE REFOGADA COM ALECRIM	ARROZ FEIJÃO COM LOURO FRANGO EM TIRAS AO MOLHO DE TOMATE CENOURA E ABOBRINHA REFOGADAS	MACARRÃO CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO TOMATE E CENOURA SALADA DE REPOLHO ROXO E VERDE A VINAGRETE	
MELANCIA	MAMÃO	BANANA	BOLINHO AO LEITE	

Cardápio sujeito a alterações | Elaborado de acordo com as recomendações da Resolução nº 06/2020 do FNDE e Guia Alimentar para a População Brasileira

Média Semanal da Composição Nutricional considerando 30% das Necessidades Diárias Referência Ensino Médio 19 - 60 anos

Composição Nutricional (Média Semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LIP (g) 15% a 30% do VET
	672	106	29	14
	124%	63%	17%	19%