

FRUTAS QUE NECESSITAM DE MATURAÇÃO DEVEM SER SOLICITADAS COM UMA SEMANA DE ANTECEDÊNCIA. OS LEGUMES QUE NÃO FOREM SER USADOS ATÉ SEXTA-FEIRA DA SEMANA DA ENTREGA, DEVEM SER BRANQUEADOS E CONGELADOS. OS PURÊS DE LEGUMES DEVEM SER FEITO SEPARADAMENTE COM ÁGUA PARA OS ALÉRGICOS. DEMAIS SUBSTITUIÇÕES SEGUIR AS ORIENTAÇÕES QUE DEVEM ESTAR FIXADAS NAS COZINHA - APLV e DOENÇA CELÍACA



PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – LEI Nº 11.947

CARDÁPIO FEVEREIRO– 2025

Amanda Siqueira Tizo
Nutricionista Responsável
Técnica
CRN 3 - 76017

PLÍNIO

ENSINO MÉDIO ESTADUAL

1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	03/02/2025	04/02/2025	05/02/2025	06/02/2025	07/02/2025
LANCHE DA MANHÃ Somente alunos do sítio 6:30h	Chá mate. Biscoito maisena	Leite com achocolatado. Pão de leite com manteiga	Vitamina de banana. Biscoito água e sal	Leite com achocolatado. Bolacha maisena	Chá mate. Pão de leite com queijo
ALMOÇO Parcial Matutino: 10 às 10:20 Parcial Vespertino: 15:45 às 16:05 Parcial Noturno: 18:30 às 18:55	Arroz, feijão, carne de panela com batata. Salada de acelga com tomate. Maçã	Macarrão parafuso com frango desfiado ao molho rosé. Salada de Alface. Banana	Arroz, feijão, carne de panela com cenoura. Salada de batata com vagem. Maçã	Arroz, feijão preto com carne suína e calabresa. Salada de couve com tomate. Laranja	Macarrão parafuso com carne moída ao molho de tomate. Salada de alface. Banana.
LANCHE DA TARDE TURMA INTEGRAL E JBA		Suco de maracujá. Bolo de cenoura	Suco de abacaxi. Torta de frango com requeijão e legumes.	Macarrão à bolonhesa. Salada de repolho. Maçã	

Média nutricional semanal

Turmas	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Fibras (g)	Vitaminas		Minerais (mg)			
						A (µg)	C (mg)	Ca	Fe	Mg	Zn
Fundamental / Médio	740	120	25	18	10	230	60	360	5	97	3

FRUTAS QUE NECESSITAM DE MATURACÃO DEVEM SER SOLICITADAS COM UMA SEMANA DE ANTECEDÊNCIA. OS LEGUMES QUE NÃO FOREM SER USADOS ATÉ SEXTA-FEIRA DA SEMANA DA ENTREGA, DEVEM SER BRANQUEADOS E CONGELADOS. OS PURÊS DE LEGUMES DEVEM SER FEITO SEPARADAMENTE COM ÁGUA PARA OS ALÉRGICOS. DEMAIS SUBSTITUIÇÕES SEGUIR AS ORIENTAÇÕES QUE DEVEM ESTAR FIXADAS NAS COZINHA - APLV e DOENÇA CELÍACA



PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – LEI Nº 11.947

CARDÁPIO FEVEREIRO– 2025

Amanda Siqueira Tizo
Nutricionista Responsável
Técnica
CRN 3 - 76017

PLÍNIO

ENSINO MÉDIO ESTADUAL

2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	10/02/2025	11/02/2025	12/02/2025	13/02/2025	14/02/2025
LANCHE DA MANHÃ Somente alunos do sítio 6:30h	Leite com achocolatado. Biscoito água e sal com requeijão	Chá mate. Bolo	Vitamina de maçã. Pão de leite com manteiga	Suco de maracujá. Pão de leite com requeijão	Chá mate. Bolacha maisena
ALMOÇO Parcial Matutino: 10 às 10:20 Parcial Vespertino: 15:45 às 16:05 Parcial Noturno: 18:30 às 18:55	Arroz, polenta com frango desfiado e queijo. Salada de acelga com cenoura ralada. Maçã	Arroz, feijão, carne moída com abobrinha. Salada de repolho com tomate. Melancia	Arroz, Strogonoff de frango. Batata sautê. Salada de alface. Laranja	Arroz, feijão, carne de panela com batata e vagem. Salada de beterraba. Banana	Macarrão argolinha com carne moída ao molho natural de tomate. Salada de alface. Laranja
LANCHE DA TARDE TURMA INTEGRAL E JBA		Suco de melão. Crepioca com queijo e tomate	Suco de melancia. Pão francês com presunto	Risoto de frango. Salada de acelga com tomate. Banana	

Média nutricional semanal											
Turmas	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Fibras (g)	Vitaminas		Minerais (mg)			
						A (µg)	C (mg)	Ca	Fe	Mg	Zn
Fundamental / Médio	740	120	25	18	10	230	60	360	5	97	3

FRUTAS QUE NECESSITAM DE MATURAÇÃO DEVEM SER SOLICITADAS COM UMA SEMANA DE ANTECEDÊNCIA. OS LEGUMES QUE NÃO FOREM SER USADOS ATÉ SEXTA-FEIRA DA SEMANA DA ENTREGA, DEVEM SER BRANQUEADOS E CONGELADOS. OS PURÊS DE LEGUMES DEVEM SER FEITO SEPARADAMENTE COM ÁGUA PARA OS ALÉRGICOS. DEMAIS SUBSTITUIÇÕES SEGUIR AS ORIENTAÇÕES QUE DEVEM ESTAR FIXADAS NAS COZINHA - APLV e DOENÇA CELÍACA



PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – LEI Nº 11.947

CARDÁPIO FEVEREIRO– 2025

Amanda Siqueira Tizo
Nutricionista Responsável
Técnica
CRN 3 - 76017

PLÍNIO

ENSINO MÉDIO ESTADUAL

3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	17/02/2025	18/02/2025	19/02/2025	20/02/2025	21/02/2025
LANCHE DA MANHÃ Somente alunos do sítio 6:30h	Chá mate. Biscoito água e sal	Suco de laranja. Pão de leite com manteiga	Leite com achocolatado. Pão de leite com queijo	Vitamina de maçã. Pão de leite com requeijão	Suco de abacaxi. Bolo
ALMOÇO Parcial Matutino: 10 às 10:20 Parcial Vespertino: 15:45 às 16:05 Parcial Noturno: 18:30 às 18:55	Macarrão parafuso com frango desfiado, milho verde, ervilha e cheiro verde ao molho branco. Salada de acelga com tomate. Maçã	Arroz, feijão, carne de panela com mandioca e cheiro verde. Salada de tomate com pepino. Melancia	Arroz, Polenta com carne moída ao molho de tomate. Salada de alface. Maçã	Arroz, feijão, frango (sobrecoxa desossada) com tomate e cheiro verde. Salada de repolho. Banana	Arroz, feijão preto, carne suína desfiada com cenoura ralada. Salada de alface com tomate. Laranja
LANCHE DA TARDE TURMA INTEGRAL E JBA		Suco de limão. Bolo de chocolate	Suco de maracujá. Torta de legumes com queijo	Macarrão à bolonhesa. Salada de alface. Maçã	

Média nutricional semanal

Turmas	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Fibras (g)	Vitaminas		Minerais (mg)			
						A (µg)	C (mg)	Ca	Fe	Mg	Zn
Fundamental / Médio	740	120	25	18	10	230	60	360	5	97	3

FRUTAS QUE NECESSITAM DE MATURAÇÃO DEVEM SER SOLICITADAS COM UMA SEMANA DE ANTECEDÊNCIA. OS LEGUMES QUE NÃO FOREM SER USADOS ATÉ SEXTA-FEIRA DA SEMANA DA ENTREGA, DEVEM SER BRANQUEADOS E CONGELADOS. OS PURÊS DE LEGUMES DEVEM SER FEITO SEPARADAMENTE COM ÁGUA PARA OS ALÉRGICOS. DEMAIS SUBSTITUIÇÕES SEGUIR AS ORIENTAÇÕES QUE DEVEM ESTAR FIXADAS NAS COZINHA - APLV e DOENÇA CELÍACA



PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – LEI Nº 11.947

CARDÁPIO FEVEREIRO– 2025

Amanda Siqueira Tizo
Nutricionista Responsável
Técnica
CRN 3 - 76017

PLÍNIO

ENSINO MÉDIO ESTADUAL

4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	24/02/2025	25/02/2025	26/02/2025	27/02/2025	28/02/2025
LANCHE DA MANHÃ Somente alunos do sítio 6:30h	Chá mate. Biscoito maisena	Vitamina de banana. Pão de leite com queijo	Chá mate. Pão de leite com manteiga	Vitamina de mamão. Bolo.	Leite com achocolatado. Biscoito água e sal
ALMOÇO Parcial Matutino: 10 às 10:20 Parcial Vespertino: 15:45 às 16:05 Parcial Noturno: 18:30 às 18:55	Arroz, feijão, ovo mexido com cenoura ralada e queijo. Salada de repolho. Maçã	Arroz, feijão, carne de panela com batata. Salada de acelga com tomate. Melancia	Macarrão à bolonhesa. Salada de Alface. Banana	Arroz, feijão, carne de panela com cenoura. Salada de batata com vagem. Laranja	Arroz, lasanha de frango. Salada de alface. Maçã
LANCHE DA TARDE TURMA INTEGRAL E JBA		Salada de frutas com iogurte de morango	Suco de maracujá. Bolo de chocolate	Suco de abacaxi. Polenta com carne moída	

Média nutricional semanal											
Turmas	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Fibras (g)	Vitaminas		Minerais (mg)			
						A (µg)	C (mg)	Ca	Fe	Mg	Zn
Fundamental / Médio	740	120	25	18	10	230	60	360	5	97	3