



CARDÁPIO ENSINO MÉDIO
FAIXA ETÁRIA 16 a 18 ANOS

(Período integral: Servir o cardápio completo)

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
TURNO MATUTINO (Café da manhã, lanche da manhã e almoço)					
CAFÉ DA MANHÃ 06:45 às 07:00	Pão com manteiga de leite Leite integral s/açúcar	Pão com manteiga de leite Leite integral s/açúcar	Pão com manteiga de leite Leite integral s/açúcar	Pão com manteiga de leite Leite integral s/açúcar	Pão com manteiga de leite Leite integral s/açúcar
LANCHE DA MANHÃ 08:45 às 09:00	Maçã	Banana	Mamão	Laranja	Melancia
TURNO VESPERTINO (Almoço e lanche da tarde)					
ALMOÇO 11:00 às 11:30	Arroz, feijão, polenta, carne moída ao sugo, salada de repolho	Arroz, feijão, isca de frango, pepinete (pepino e tomate)	Arroz, tutu de feijão com lingüiça, salada de couve	Galinhada, feijão, macarrão ao sugo, vinagrete	Arroz, feijão, carne de panela, salada de beterraba
LANCHE DA TARDE 13:55 às 14:10	Pão com carne e suco de laranja integral	Banana Maçã	Bolo simples e suco de laranja integral	Salada de frutas	Torta de frango e suco de laranja integral

Cardápio elaborado atendendo as recomendações da Resolução N 06/2020, 20/2020 e 02/2023 do Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE)
Sujeito a alterações consciente do nutricionista. (CARDÁPIO OFERTADO PARA UNIDADE ESCOLAR DE ENSINO MÉDIO: DONA ALICE FONTOURA DE ARAÚJO).

Composição nutricional Média semanal	Energia (Kcal)	CHO (g)	PNT (g)	LPD (g)
		272g	52g	44g
	1825,44	65%	14%	25%

Denise Pereira da Silva
Nutricionista responsável PNAE
CRN3: 52432

Laisa Mayumi Gonçalves Tanaka
Técnica Nutrição e dietética
CRN3T: 121880



CARDÁPIO ENSINO MÉDIO
FAIXA ETÁRIA 16 a 18 ANOS

(Período integral: Servir o cardápio completo)

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

TURNO MATUTINO (Café da manhã, lanche da manhã e almoço)

CAFÉ DA MANHÃ
06:45 às 07:00

Pão com manteiga de leite
Leite integral s/açúcar

LANCHE DA MANHÃ
08:45 às 09:00

Maçã

Banana

Mamão

Laranja

Melancia

TURNO VESPERTINO (Almoço e lanche da tarde)

ALMOÇO
11:00 às 11:30

Arroz carreteiro (carne em pedaço, cenoura, tomate), feijão, salada de repolho

Arroz, feijão, stroganoff de frango, salada de alface

Arroz, feijão, carne moída com batatas, salada mista

Arroz, feijão, frango em cubos, salada de batata e ovo

Arroz, feijão, picadinho de carne, cabotiá refogado

LANCHE DA TARDE
13:55 às 14:10

Pão com carne e suco de laranja integral

Banana
Maçã

Bolo simples e suco de laranja integral

Salada de frutas

Vitamina de frutas

Cardápio elaborado atendendo as recomendações da Resolução N 06/2020, 20/2020 e 02/2023 do Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE) Sujeito a alterações consciente do nutricionista. (CARDÁPIO OFERTADO PARA UNIDADE ESCOLAR DE ENSINO MÉDIO: DONA ALICE FONTOURA DE ARAÚJO).

Composição nutricional Média semanal	Energia (Kcal)	CHO (g)	PNT (g)	LPD (g)
		268g	50g	42g
	1853,30	65%	14%	25%

Denise Pereira da Silva
Nutricionista responsável PNAE
CRN3: 52432

Laisa Mayumi Gonçalves Tanaka
Técnica Nutrição e dietética
CRN3T: 121880



CARDÁPIO ENSINO MÉDIO
FAIXA ETÁRIA 16 a 18 ANOS

(Período integral: Servir o cardápio completo)

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

TURNO MATUTINO (Café da manhã, lanche da manhã e almoço)

CAFÉ DA MANHÃ
06:45 às 07:00

Pão com manteiga de leite
Leite integral s/açúcar

LANCHE DA MANHÃ
08:45 às 09:00

Maçã

Banana

Mamão

Laranja

Melancia

TURNO VESPERTINO (Almoço e lanche da tarde)

ALMOÇO
11:00 às 11:30

Arroz, feijão, carne moída, suflê de abobrinha

Arroz, feijão, escondidinho de frango, salada de alface e tomate

Arroz, feijão, macarrão a bolonhesa, salada de couve

Galinhada, feijão, salada de alface

Arroz, feijão, carne de panela com batata, vinagrete

LANCHE DA TARDE
13:55 às 14:10

Pão com frango e suco de laranja integral

Banana
Maçã

Bolo simples e suco de laranja integral

Salada de frutas

Torta de carne e suco de laranja integral

Cardápio elaborado atendendo as recomendações da Resolução N 06/2020, 20/2020 e 02/2023 do Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE) Sujeito a alterações consciente do nutricionista. (CARDÁPIO OFERTADO PARA UNIDADE ESCOLAR DE ENSINO MÉDIO: DONA ALICE FONTOURA DE ARAÚJO).

Composição nutricional Média semanal	Energia (Kcal)	CHO (g)	PNT (g)	LPD (g)
		261g	51g	42g
	1790,27	64%	14%	24%

Denise Pereira da Silva
Nutricionista responsável PNAE
CRN3: 52432

Laisa Mayumi Gonçalves Tanaka
Técnica Nutrição e dietética
CRN3T: 121880



CARDÁPIO ENSINO MÉDIO

FAIXA ETÁRIA 16 a 18 ANOS

(Período integral: Servir o cardápio completo)

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

TURNO MATUTINO (Café da manhã, lanche da manhã e almoço)

CAFÉ DA MANHÃ
06:45 às
07:00

Pão com manteiga de leite
Leite integral s/açúcar

LANCHE DA MANHÃ
08:45 às
09:00

Maçã

Banana

Mamão

Laranja

Melancia

TURNO VESPERTINO (Almoço e lanche da tarde)

ALMOÇO
11:00 às
11:30

Arroz colorido (carne moída, vagem e cenoura), feijão, salada de repolho

Arroz, feijão, frango com legumes (abobrinha e cenoura), salada de couve

Arroz, feijão, picadinho de carne, salada de pepino com cheiro verde

Arroz, feijão, bobó de frango, salada de alface

Arroz, feijão, escondidinho de carne, salada de tomate

LANCHE DA TARDE
13:55 às
14:10

Pão com frango e suco de laranja integral

Banana
Maçã

Bolo simples e suco de laranja integral

Salada de frutas

Vitamina de frutas

Cardápio elaborado atendendo as recomendações da Resolução N 06/2020, 20/2020 e 02/2023 do Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE)
Sujeito a alterações consciente do nutricionista. (CARDÁPIO OFERTADO PARA UNIDADE ESCOLAR DE ENSINO MÉDIO: DONA ALICE FONTOURA DE ARAÚJO).

Composição nutricional Média semanal	Energia (Kcal)	CHO (g)	PNT (g)	LPD (g)
		260g	48g	42g
	1856,04	65%	12%	24%

Denise Pereira da Silva
Nutricionista responsável PNAE
CRN3: 52432

Laisa Mayumi Gonçalves Tanaka
Técnica Nutrição e dietética
CRN3T: 121880