

CARDÁPIO ENSINO MÉDIO (ALFERES VERCELINO)

MARÇO 2023

	2ª FEIRA		3ª FEIRA		4ª FEIRA 01/03/23		5ª FEIRA 02/03/23		6ª FEIRA 03/03/23	
MERENDA 21H					Arroz com frango (cenoura e cheiro verde), feijão Salada: alface Fruta: maçã		Arroz, feijão, Cubos com mandioca Salada: Tomate Fruta: Abacaxi		Macarrão com molho de moída Salada: Repolho Fruta: Banana	
Composição Nutricional Média Semanal	Energia Kcal	Carboidratos (g)	% VET		Proteínas (g)		% VET		Lipídios (g)	
	545	78	58		17		11		15	

	2ª FEIRA 06/03/23		3ª FEIRA 07/03/23		4ª FEIRA 08/03/23		5ª FEIRA 09/03/23		6ª FEIRA 10/03/23	
MERENDA 9H 15H 21H	Arroz com frango (cenoura e cheiro verde), feijão Salada: Beterraba Fruta: melão		Arroz, feijão, lombo desfiado com tomate Salada: Pepino Fruta: laranja		Pão com carne moída e suco integral de fruta		Arroz, feijão, cubos com abóbora Salada: acelga com couve Fruta: melancia		Arroz, feijão, moída com cenoura e chuchu Salada: tomate Fruta: banana	
Composição Nutricional Média semanal	Energia Kcal	Carboidratos (g)	% VET		Proteínas (g)		% VET		Lipídios (g)	
	543	76	56		16		10		16	

* VET -valor energético total

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE BOITUVA -SP
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**



CARDÁPIO ENSINO MÉDIO (ALFERES VERCELINO)

MARÇO 2023

	2ª FEIRA 13/03/23	3ª FEIRA 14/03/23	4ª FEIRA 15/03/23	5ª FEIRA 16/03/23	6ª FEIRA 17/03/23		
MERENDA	Arroz, feijão, lombo com batata Salada: Repolho com cenoura Fruta: Abacaxi	Arroz, strogonoff de frango batata palha Fruta: Maçã	Arroz, feijão, moída com abobrinha e cenoura em cubos Salada: alface Fruta: Laranja	Arroz, feijão, cubos com batata- doce Salada: Acelga com tomate Fruta: melancia	Macarrão com molho de frango Salada: pepino Fruta: banana		
Composição Nutricional Média semanal	Energia Kcal	Carboidratos (g)	% VET	Proteínas (g)	% VET	Lipídios (g)	% VET
	545	78	58	17	11	15	15

	2ª FEIRA 20/03/23	3ª FEIRA 21/03/23	4ª FEIRA 22/03/23	5ª FEIRA 23/03/23	6ª FEIRA 24/03/23		
MERENDA 9H 15H 21H	Arroz, feijão, cuscuz de frango Salada: Acelga com cenoura Fruta: Melancia	Arroz, feijão, cubos com batata e brócolis Salada: pepino Fruta: abacaxi	Arroz, feijão-preto, lombo desfiado com tomate Farofa de cenoura e cheiro verde Fruta: laranja	Arroz, feijão frango com batata e cenoura Salada: beterraba Fruta: melão	Macarrão com molho de carne moída Salada: tomate Fruta: Banana		
Composição Nutricional Média semanal	Energia Kcal	Carboidratos (g)	% VET	Proteínas (g)	% VET	Lipídios (g)	% VET
	547	79	59	17	11	15	15

* VET -valor energético total



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE BOITUVA -SP
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE



CARDÁPIO ENSINO MÉDIO (ALFERES VERCELINO)

MARÇO 2023

	2ª FEIRA 27/03/23	3ª FEIRA 28/03/23	4ª FEIRA 29/03/23	5ª FEIRA 30/03/23	6ª FEIRA 31/03/23		
MERENDA 9H 15H 21H	Arroz, Feijão, lombo com batata- doce Salada: Pepino Fruta: Laranja	Arroz, feijão, ovos mexidos com cenoura e abobrinha ralados e cheiro verde Salada: Acelga Fruta: Melancia	Arroz com frango (cenoura e cheiro verde), feijão Salada: Beterraba Fruta: maçã	Arroz, feijão, Cubos com mandioca Salada: Tomate Fruta: Abacaxi	Macarrão com molho de moída Salada: Repolho Fruta: Banana		
Composição Nutricional Média semanal	Energia Kcal	Carboidratos (g)	% VET	Proteínas (g)	% VET	Lipídios (g)	% VET
	545	78	58	17	11	15	15

* VET -valor energético total

Rachel Hahne CRN3- 27680
Nutricionista