

**CARDÁPIO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (JOÃO MORETTI)**

**MARÇO 2023**

| SERVIÇOS                                       | 2ª FEIRA                      |                         | 3ª FEIRA     |                      | 4ª FEIRA<br>01/03/23                                 |   | 5ª FEIRA<br>02/03/23   |  | 6ª FEIRA<br>03/03/23   |                                    |
|--|-------------------------------|-------------------------|--------------|----------------------|--|---|--|--|--|------------------------------------|
|  | <b>Lanche 1</b><br>07h<br>14h |                         |              |                      |  | Leite com cacau<br>Pão com manteiga<br>Maça |  | Café com leite<br>Biscoito maisena<br>Banana |  | Café com leite<br>pão com manteiga |
| <b>Refeição</b><br>11h<br>18h15<br>18h50       |                               |                         |              |                      | Macarrão com moída<br>Salada: alface<br>Fruta banana |   | Arroz, feijão, frango com<br>abobrinha e cenoura<br>Salada : beterraba<br>Fruta melancia |  | Arroz, feijão, lombo desfiado com<br>tomate<br>Salada: acelga<br>Fruta abacaxi |                                    |
| <b>Lanche 2</b><br>08h30<br>15h45              |                               |                         |              |                      | Arroz doce<br>Banana                                 |   | Pão com frango<br>Suco de melancia   |  | Bolo de leite<br>Leite com cacau   |                                    |
| <b>Composição Nutricional</b><br>Média semanal | <b>Energia Kcal</b>           | <b>Carboidratos (g)</b> | <b>% VET</b> | <b>Proteínas (g)</b> | <b>% VET</b>   | <b>Lipídios (g)</b>                         | <b>% VET</b>   |  |  |                                    |
|  | <b>1905</b>                   | <b>263</b>              | <b>56</b>    | <b>50</b>            | <b>10</b>  | <b>55</b>                                   | <b>15</b>  |  |  |                                    |

\* VET- valor energético total

Rachel Hahne CRN3- 27680  
Nutricionista prefeitura de Boituva

**CARDÁPIO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (JOÃO MORETTI)**

**MARÇO 2023**

| SERVIÇOS                                       | 2ª FEIRA<br>06/03/23  | 3ª FEIRA<br>07/03/23  | 4ª FEIRA<br>08/03/23   | 5ª FEIRA<br>09/03/23   | 6ª FEIRA<br>10/03/23  |                     |              |
|--|---|---|--|--|---|---------------------|--------------|
| <b>Lanche 1</b><br>07h<br>14h                  | Leite com cacau<br>Biscoito maisena<br>Maça   | Café com leite<br>Pão com manteiga                                | Café com leite<br>Pão com manteiga<br>Maça                                 | Café com leite<br>Pão com manteiga   | Leite com cacau<br>Biscoito maisena<br>Banana                         |                     |              |
| <b>Refeição</b><br>11h<br>18h15<br>18h50       | Arroz, feijão, moída com<br>abobrinha e batata<br>Salada: Acelga e couve<br>Fruta: melancia | Arroz, strogonoff de frango<br>batata palha<br>Fruta: Maça        | Arroz, feijão, lombo com<br>batata-doce<br>Salada: tomate<br>Fruta: Banana | Arroz com frango(cenoura e<br>cheiro verde) feijão,<br>Salada: beterraba<br>Fruta: Laranja | Arroz, feijão, cubos com mandioca<br>Salada: pepino<br>Fruta: abacaxi |                     |              |
| <b>Lanche 2</b><br>08h30<br>15h45              | Pão com manteiga<br>Café com leite  | Salada de frutas (melancia,<br>banana, maça e suco de<br>laranja) | Torta de moída e legumes<br>Suco de melancia                               | Bolo de banana<br>Leite com cacau  | Pão com lombo desfiado<br>suco de abacaxi                             |                     |              |
| <b>Composição Nutricional</b><br>Média semanal | <b>Energia Kcal</b>   | <b>Carboidratos (g)</b>   | <b>% VET</b>   | <b>Proteínas (g)</b>   | <b>% VET</b>  | <b>Lipídios (g)</b> | <b>% VET</b> |
|  | 1905  | 263   | 56   | 50   | 10  | 55                  | 15           |

\* VET- valor energético total

Rachel Hahne CRN3- 27680  
Nutricionista prefeitura de Boituva

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



**CARDÁPIO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (JOÃO MORETTI)**

**MARÇO 2023**

| SERVIÇOS  | 2ª FEIRA<br>13/03/23  | 3ª FEIRA<br>14/03/23   | 4ª FEIRA<br>15/03/23                                   | 5ª FEIRA<br>16/03/23  | 6ª FEIRA<br>17/03/23   |                     |              |
|---|---|--|--|---|--|---------------------|--------------|
| <b>Lanche 1</b><br>07h<br>14h                         | Leite com cacau<br>Biscoito maisena<br>Maça                                       | Café com leite<br>Pão com manteiga                                   | Café com leite<br>Pão com manteiga<br>Maça             | Café com leite<br>Pão com manteiga  | Leite com cacau<br>Biscoito maisena<br>Banana  |                     |              |
| <b>Refeição</b><br>11h<br>18h15<br>18h50              | Arroz, feijão, frango com cenoura e abobrinha<br>Salada: Beterraba<br>Fruta: maça | Arroz, feijão, cubos com abóbora<br>Salada: Acelga<br>Fruta: laranja | Macarrão com frango<br>Salada: alface<br>Fruta: banana | Arroz, feijão, lombo desfiado com tomate<br>Salada: pepino e tomate<br>Fruta: Abacaxi | Arroz, feijão, moída com chuchu e cenoura em cubos<br>Salada: tomate<br>Fruta: Laranja |                     |              |
| <b>Lanche 2</b><br>08h30<br>15h45                     | Pão com manteiga<br>Café com leite  | Arroz doce<br>Banana   | Torta de frango<br>Suco de melancia                    | Bolo pão de ló<br>Leite com cacau   | Pão com moída<br>Suco de abacaxi   |                     |              |
| <b>Composição Nutricional</b><br><b>Média semanal</b> | <b>Energia Kcal</b>   | <b>Carboidratos (g)</b>  | <b>% VET</b>   | <b>Proteínas (g)</b>  | <b>% VET</b>   | <b>Lipídios (g)</b> | <b>% VET</b> |
|   | <b>1911</b>   | <b>265</b>   | <b>56</b>  | <b>52</b>   | <b>11</b>  | <b>53</b>           | <b>15</b>    |

\* VET- valor energético total

Rachel Hahne CRN3- 27680  
Nutricionista prefeitura de Boituva

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



**CARDÁPIO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (JOÃO MORETTI)**

**MARÇO 2023**

| SERVIÇOS  | 2ª FEIRA<br>20/03/23   | 3ª FEIRA<br>21/03/23  | 4ª FEIRA<br>22/03/23   | 5ª FEIRA<br>23/03/23   | 6ª FEIRA<br>24/03/23   |                     |              |
|---|--|---|--|--|--|---------------------|--------------|
| <b>Lanche 1</b><br><b>07h</b><br><b>14h</b>                   | Leite com cacau<br>Biscoito maisena<br>Maça                              | Café com leite<br>Pão com manteiga  | Café com leite<br>pão com manteiga<br>Maça   | Café com leite<br>Pão com manteiga   | Leite com cacau<br>Biscoito maisena<br>Banana  |                     |              |
| <b>Refeição</b><br><b>11h</b><br><b>18h15</b><br><b>18h50</b> | Arroz, feijão, lombo com batata doce<br>Salada: tomate<br>Fruta: Abacaxi | Arroz com frango (cenoura e cheiro verde), feijão<br>Salada: Beterraba<br>Fruta: maça | Macarrão com moída<br>Salada: repolho<br>Fruta: banana                                   | Arroz, feijão, cubos com mandioca<br>Salada: chuchu com tomate<br>Fruta: laranja | Arroz, feijão, moída com batata e cenoura<br>Salada: Acelga e couve<br>Fruta: melancia |                     |              |
| <b>Lanche 2</b><br><b>08h30</b><br><b>15h45</b>               | Pão com manteiga<br>Café com leite                                       | Salada de frutas (melancia, banana, maça e suco de laranja)                           | Torta de legumes (cenoura, abobrinha, tomate, cebola e cheiro verde)<br>Suco de melancia | Bolo de leite<br>Leite com cacau   | Pão com lombo desfiado<br>Suco de abacaxi  |                     |              |
| <b>Composição Nutricional</b><br><b>Média semanal</b>         | <b>Energia Kcal</b>  | <b>Carboidratos (g)</b>   | <b>% VET</b>   | <b>Proteínas (g)</b>   | <b>% VET</b>   | <b>Lipídios (g)</b> | <b>% VET</b> |
|   | <b>1905</b>  | <b>263</b>  | <b>56</b>  | <b>50</b>  | <b>10</b>  | <b>55</b>           | <b>15</b>    |

\* VET- valor energético total

Rachel Hahne CRN3- 27680  
Nutricionista prefeitura de Boituva

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



**CARDÁPIO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (JOÃO MORETTI)**

**MARÇO 2023**

| <b>SERVIÇOS</b>                                 | <b>2ª FEIRA<br/>27/03/23</b>  | <b>3ª FEIRA<br/>28/03/23</b>  | <b>4ª FEIRA<br/>29/03/23</b>  | <b>5ª FEIRA<br/>30/03/23</b>                                    | <b>6ª FEIRA<br/>31/03/23</b>  |                     |              |
|---|---|---|---|---|---|---------------------|--------------|
| <b>Lanche 1<br/>07h<br/>14h</b>                 | Leite com cacau<br>Biscoito maisena<br>Maça                         | Café com leite<br>Pão com manteiga  | Café com leite<br>Pão com manteiga<br>Maça  | Café com leite<br>Pão com manteiga                              | Leite com cacau<br>Biscoito maisena<br>Banana                                 |                     |              |
| <b>Refeição<br/>11h<br/>18h15<br/>18h50</b>     | Arroz, feijão, cuscuz de frango,<br>Salada: pepino<br>Fruta laranja | Arroz, feijão, cubos com brócolis e<br>cenoura<br>Salada: acelga<br>Fruta: maça | Arroz, feijão, moída com<br>abobrinha e cenoura<br>Salada: alface<br>Fruta melancia | Macarrão com frango<br>Salada repolho e cenoura<br>Fruta banana | Arroz, feijão, lombo desfiado com<br>tomate<br>Salada tomate<br>Fruta abacaxi |                     |              |
| <b>Lanche 2<br/>08h30<br/>15h45</b>             | Pão com manteiga<br>Café com leite                                  | Arroz doce<br>Maça  | Torta de moída<br>Suco de melancia  | Bolo de leite<br>Leite com cacau                                | Pão com frango<br>Suco de abacaxi   |                     |              |
| <b>Composição Nutricional<br/>Média semanal</b> | <b>Energia Kcal</b>   | <b>Carboidratos (g)</b>   | <b>% VET</b>  | <b>Proteínas (g)</b>  | <b>% VET</b>  | <b>Lipídios (g)</b> | <b>% VET</b> |
|   | <b>1911</b>   | <b>265</b>  | <b>56</b>   | <b>52</b>   | <b>11</b>   | <b>53</b>           | <b>15</b>    |

\* VET- valor energético total

Rachel Hahne CRN3- 27680  
Nutricionista prefeitura de Boituva