



**Autarquia Municipal de Educação**

[www.apucarana.pr.gov.br](http://www.apucarana.pr.gov.br)



# Cardápio de Março 2022



Nutricionista: Jaqueline de Oliveira  
CRN 7434



Morada Escolar de Apucarana



**Autarquia Municipal de Educação**

[www.apucarana.pr.gov.br](http://www.apucarana.pr.gov.br)



## CARDÁPIO ESCOLAR / EJA- 01 A 04 DE MARÇO DE 2022

| SEGUNDA (28) | TERÇA (01) | QUARTA (02) | QUINTA (03)                                                                        | SEXTA (04)                                      |
|--------------|------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| RECESSO      | CARNAVAL   | RECESSO     | Arroz Branco<br>Feijão Cozido<br>Omelete com Legumes<br>Macarrão ao Sugo<br>Salada | Leite com Cacau<br>Pão com Requeijão<br>Caseiro |

## CARDÁPIO ESCOLAR / EJA- 07 A 11 DE MARÇO DE 2022

| SEGUNDA (07)             | TERÇA (08)                                                                                   | QUARTA (09)                     | QUINTA (10)                                                                     | SEXTA (11)                 |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| Chá<br>Pão com Margarina | Arroz Branco<br>Feijão Cozido<br>Coxa de Frango ao Sugo<br>Polenta Cremosa<br>Legumes/Salada | Leite com Cacau<br>Bolo Caseiro | Arroz Branco<br>Feijão Cozido<br>Carne de Panela com Legumes<br>Salada<br>Fruta | Chá<br>Arroz Doce<br>Fruta |

Cardápio elaborado de acordo com as recomendações da Res. 06 de 08/05/2020 do FNDE/MEC.



*Jaqueline de Oliveira*

NUTRICIONISTA:  
JAQUELINE DE  
OLIVEIRA  
CRN 7434

### Composição Nutricional do Cardápio (média da semana de 01 a 04 de Março)

| Modalidade de Ensino / Faixa Etária | Energia ou VET (Kcal) | Carboidratos | Proteínas | Lipídeos |
|-------------------------------------|-----------------------|--------------|-----------|----------|
| (+ 15 anos)                         | 391,52                | 54,69        | 12,91     | 15,90    |

### Composição Nutricional do Cardápio (média da semana de 07 a 11 de Março)

| Modalidade de Ensino / Faixa Etária | Energia ou VET (Kcal) | Carboidratos | Proteínas | Lipídeos |
|-------------------------------------|-----------------------|--------------|-----------|----------|
| (+ 15 anos)                         | 420,01                | 60,82        | 18,37     | 11,42    |



Morada Escolar de Apucarana



**Autarquia Municipal de Educação**

[www.apucarana.pr.gov.br](http://www.apucarana.pr.gov.br)



## CARDÁPIO ESCOLAR / EJA- 14 A 18 DE MARÇO DE 2022

| SEGUNDA (14)                                    | TERÇA (15)                                                            | QUARTA (16)             | QUINTA (17)                                                                               | SEXTA (18)                          |
|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| Leite com Cacau<br>Pão com Requeijão<br>Caseiro | Arroz Branco<br>Feijão Cozido<br>Carne Moída com<br>Legumes<br>Salada | Chá<br>Bolacha<br>Fruta | Arroz Branco<br>Feijão Cozido<br>Bife Acebolado<br>Macarrão Alho e Óleo<br>Legumes/Salada | Leite com Cacau<br>Bolacha<br>Fruta |

## CARDÁPIO ESCOLAR / EJA- 21 A 25 DE MARÇO DE 2022

| SEGUNDA (21)                            | TERÇA (22)                                                                           | QUARTA (23)                         | QUINTA (24)                                                                                    | SEXTA (25)                    |
|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| Chá<br>Pão com Doce de<br>Leite Caseiro | Arroz Branco<br>Feijão Cozido<br>Coxa de Frango ao Sugo<br>Legumes Cozidos<br>Salada | Leite com Cacau<br>Bolacha<br>Fruta | Arroz Branco<br>Feijão Cozido<br>Sassami ao Sugo<br>Polenta Cremosa<br>Legumes/Salada<br>Fruta | Vitamina de Frutas<br>Bolacha |



*Jaqueline de Oliveira*

NUTRICIONISTA:  
JAQUELINE DE  
OLIVEIRA  
CRN 7434

### Composição Nutricional do Cardápio (média da semana de 14 a 18 de Março)

| Modalidade de Ensino / Faixa Etária | Energia ou VET (Kcal) | Carboidratos | Proteínas | Lipídeos |
|-------------------------------------|-----------------------|--------------|-----------|----------|
| (+ 15 anos)                         | 452,71                | 66,35        | 19,07     | 14,03    |

### Composição Nutricional do Cardápio (média da semana de 21 a 25 de Março)

| Modalidade de Ensino / Faixa Etária | Energia ou VET (Kcal) | Carboidratos | Proteínas | Lipídeos |
|-------------------------------------|-----------------------|--------------|-----------|----------|
| (+ 15 anos)                         | 415,20                | 56,68        | 18,77     | 12,95    |





Morada Escolar de Apucarana



**Autarquia Municipal de Educação**

[www.apucarana.pr.gov.br](http://www.apucarana.pr.gov.br)



## CARDÁPIO ESCOLAR / EJA- 28 A 31 DE MARÇO DE 2022

| SEGUNDA (28)                        | TERÇA (29)                                                                                  | QUARTA (30)             | QUINTA (31)                                                                             | SEXTA |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| Leite com Cacau<br>Pão com Manteiga | Arroz Branco<br>Feijão Cozido<br>Coxa de Frango Assada<br>Polenta Cremosa<br>Legumes/Salada | Chá<br>Bolacha<br>Fruta | Arroz Branco<br>Feijão Cozido<br>Sassami ao Molho<br>Legumes Cozidos<br>Salada<br>Fruta |       |

Cardápio elaborado de acordo com as recomendações da Res. 06 de 08/05/2020 do FNDE/MEC.



*Jaqueline de Oliveira*

NUTRICIONISTA:  
JAQUELINE DE  
OLIVEIRA  
CRN 7434

| Composição Nutricional do Cardápio (média da semana de 14 a 18 de Março) |                       |              |           |         |
|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------|-----------|---------|
| Modalidade de Ensino / Faixa Etária                                      | Energia ou VET (Kcal) | Carboidratos | Proteínas | Lípidos |
| (+ 15 anos)                                                              | 403,53                | 57,71        | 20,86     | 12,09   |