

Campus: Juazeiro do Norte

Cardápio base /2022
Ensino Médio Técnico Integral integrado

LANCHE DA MANHÃ

SEMANA 1

REFEIÇÕES	Segunda feira	Terça feira	Quarta feira	Quinta feira	Sexta feira
Lanche da Manhã Horário: 09:30 às 10:00	Pão com ovos mexidos + Suco de fruta + fruta	Risoto com mix de carne moída e soja com cenoura ralada	Vitamina de frutas com aveia + bolachas + fruta	Canja de frango e legumes	Farofa de cuscuz com carne moída + Suco de fruta

Composição Nutricional (média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
	459,19	66,08 g 57,56%	20,84 g 18,15%	12,39 g 24,28%

SEMANA 2

REFEIÇÕES	Segunda feira	Terça feira	Quarta feira	Quinta feira	Sexta feira
Lanche da Manhã Horário: 09:30 às 10:00	Macarronada com soja, tomate e pimentão + fruta	Suco de fruta + pão com queijo e presunto + fruta	Sopa de soja e legumes	Farofa de cuscuz com ovos + Suco de fruta	Risoto de frango com milho verde + fruta

Composição Nutricional (média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
	516,8	88,27g 68,32%	13,03g 10,09%	12,40g 21,59%

SEMANA 3

REFEIÇÕES	Segunda feira	Terça feira	Quarta feira	Quinta feira	Sexta feira
Lanche da Manhã Horário: 09:30 às 10:00	Farofa de cuscuz com sardinha + Suco de fruta	Macarrão com frango desfiado + fruta	Risoto de soja, abóbora e queijo + fruta	Sopa de carne com legumes	Leite com achocolatado + bolachas e fruta

Composição Nutricional (média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
	523,70	84,82g 64,79%	15,92g 12,16%	13,41g 23,05 %

SEMANA 4

REFEIÇÕES	Segunda feira	Terça feira	Quarta feira	Quinta feira	Sexta feira
Lanche da Manhã Horário: 09:00 às 09:30	Sanduíche de carne moída + Suco de fruta	Sopa de feijão e legumes	Macarrão à bolonhesa	Pão com patê de frango + Suco de fruta	Farofa de cuscuz com frango desfiado + Suco de fruta

Composição Nutricional (média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
	482,88	80,24g	14,83g	11,40g
		66,47%	12,28%	21,25%

ALMOÇO

SEMANA 1

REFEIÇÕES	Segunda feira	Terça feira	Quarta feira	Quinta feira	Sexta feira
Almoço Horário: 11:00 às 13:15	Filé de frango frito com molho branco e orégano ou Carne moída com macaxeira Opção vegetariana: Soja com milho verde Arroz branco Feijão corda com batata doce Purê de jerimum Salada de legumes cozidos: batata, cenoura e chuchu Docinho	Picadinho de frango cozido com batata e cenoura ou Bisteca Suína chapeada Opção vegetariana: Soja com batata Baião de dois Macarrão ao molho branco Salada crua de acelga, repolho, maçã e passas. Suco de fruta	Frango desfiado refogado com cebola, cenoura e pimentão ou Moqueca de peixe com batata e cenoura Opção vegetariana: Soja com cenoura Arroz branco Feijão carioca com macaxeira Farofa ao alho e óleo Salada de acelga, alface e repolho decorada com tomate Fruta	Cubos de frango decorados com molho branco e orégano ou Carne de sol desfiada Opção vegetariana: Grão de bico com jerimum Baião de dois Macarrão decorado com ervilhas Vinagrete (pepino, repolho, azeitona, tomate, cebola, pimentão e milho verde) Suco de fruta	Filé de frango chapeado ou Linguiça frita Opção vegetariana: Soja com ervilhas Arroz branco Feijão preto com jerimum Farofa de cuscuz com queijo Salada crua de cenoura e beterraba raladas Fruta

Composição Nutricional (média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET

	929,30	149,71g	34,67g	21,31g
		64,43%	14,92%	20,64%

SEMANA 2

REFEIÇÕES	Segunda feira	Terça feira	Quarta feira	Quinta feira	Sexta feira
Almoço Horário: 11:00 às 13:15	Cubos de frango cozidos com quiabo ou Bisteca suína chapeada Opção vegetariana: Soja com ervilhas Arroz branco Feijão carioca com batata doce Purê de batata Salada crua de acelga, repolho, tomate e azeitona Suco de fruta	Filé de frango decorado com molho de tomate e orégano ou Cozido de carne bovina com legumes (batata, cenoura e chuchu) Opção vegetariana: Soja com jerimum Baião de dois Farofa de cuscuz com ovos Salada crua de acelga, alface, tomate e milho verde Fruta	Estrogonofe de frango ou Isclas de fígado refogadas com cebola Opção vegetariana: Soja com milho verde Arroz branco Feijão corda com jerimum pirão Salada de pepino e tomate Suco de fruta	Isclas de frango refogadas com repolho ou Carne moída com milho verde Opção vegetariana: Grão de bico com cenoura Baião de dois Macarrão com queijo coalho Salada crua de alface e cenoura raladas Fruta	Frango desfiado gratinado com mussarela ou Linguíça frita Opção vegetariana: Soja com batata Arroz parbolizado Feijão de carioca com maxixe Farofa ao alho e óleo Salada de acelga, repolho, abacaxi e passas Docinho

Composição Nutricional (média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
	960,22	156,04g 65,00%	28,52 g 11,88%	24,67g 23,12%

SEMANA 3

REFEIÇÕES	Segunda feira	Terça feira	Quarta feira	Quinta feira	Sexta feira
Almoço Horário: 11:00 às 13:15	Isclas de frango refogadas com cebola e pimentão ou Filé de peixe frito decorado com molho branco e orégano	Frango desfiado refogado decorado com batata palha ou Jardineira de carne moída Opção vegetariana: Grão de bico com ervilhas	Filé de frango frito com cebola e decorado com molho vermelho ou Bisteca suína chapeada Opção vegetariana: Soja com batata	Filé de frango chapeado ou Bife ao molho branco Opção vegetariana: Soja com jerimum Baião de dois Macarrão ao alho e	Creme de frango ou Linguíça frita Opção vegetariana: Soja com cenoura Arroz branco Feijão corda com batata doce Farofa ao alho e óleo

	Opção vegetariana: Soja com milho verde Arroz branco Feijão carioca com maxixe Farofa ao alho e óleo Salada de feijão verde, cebola, pimentão e tomate Docinho	Baião de dois Farofa de cuscuz com queijo Salada tropical (acelga, alface, repolho, melão e passas) Suco de fruta	Arroz branco Feijão preto com jerimum Farofa dourada Salada crua de acelga, alface e tomate Fruta	óleo Salada de beterraba com maionese Suco de fruta	Vinagrete (pepino, repolho, azeitona, tomate, cebola, pimentão e milho verde) Fruta
--	--	--	---	---	--

Composição Nutricional (média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
	976,42	161,84 g	27,38g	24,39g
		66,30%	11,22%	22,48%

SEMANA 4

REFEIÇÕES	Segunda feira	Terça feira	Quarta feira	Quinta feira	Sexta feira
Almoço Horário: 11:00 às 13:15	Iscas de frango ao molho vermelho ou Fígado bovino decorado com cebolas Opção vegetariana: Soja com milho verde Arroz branco Feijão corda com maxixe Farofa ao alho e óleo Salada de tomate temperada com azeite e orégano Fruta	Bife ao molho branco com macaxeira ou Filé de frango chapeado Opção vegetariana: Soja com ervilhas Baião de dois Macarrão ao alho e óleo Salada de alface, repolho e tomate Docinho	Cubos de frango cozidos com abóbora ou Bisteca suína chapeada Opção vegetariana: Grão de bico com abóbora Arroz branco Feijão carioca com batata doce Purê de batata Salada crua de repolho, tomate e pimentão Fruta	Filé de frango chapeado decorado com molho branco ou Cubos de carne refogados com cebola e pimentão Opção vegetariana: Soja com batata Arroz branco Feijão preto com jerimum Farofa dourada Salada de chuchu cozido com maionese Suco de fruta	Cubos de frango refogados com cebola ou Linguíça frita Opção vegetariana: Soja com cenoura Baião de dois Macarrão com queijo coalho Salada de alface, manga e passas Fruta

Composição Nutricional (média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
	956,70	162,35 g	26,88 g	22,20g
		67,88%	11,24 %	20,88%

LANCHE DA TARDE

SEMANA 1

REFEIÇÕES	Segunda feira	Terça feira	Quarta feira	Quinta feira	Sexta feira
Lanche da Tarde Horário: 15:30 às 16:00	Pão com ovos mexidos + Suco de fruta + fruta	Risoto com mix de carne moída e soja com cenoura ralada	Vitamina de frutas com aveia + bolachas + fruta	Canja de frango e legumes	Farofa de cuscuz com carne moída + Suco de fruta

Composição Nutricional (média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
	459,19	66,08 g	20,84 g	12,39 g
		57,56%	18,15%	24,28%

SEMANA 2

REFEIÇÕES	Segunda feira	Terça feira	Quarta feira	Quinta feira	Sexta feira
Lanche da Tarde Horário: 15:30 às 16:00	Macarronada com soja, tomate e pimentão + fruta	Suco de fruta + pão com queijo e presunto + fruta	Sopa de soja e legumes	Farofa de cuscuz com ovos + Suco de fruta	Risoto de frango com milho verde + fruta

Composição Nutricional (média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
	516,8	88,27g	13,03g	12,40g
		68,32%	10,09%	21,59%

SEMANA 3

REFEIÇÕES	Segunda feira	Terça feira	Quarta feira	Quinta feira	Sexta feira
Lanche da Tarde Horário: 15:30 às 16:00	Farofa de cuscuz com sardinha + Suco de fruta	Macarrão com frango desfiado + fruta	Risoto de soja, abóbora e queijo + fruta	Sopa de carne com legumes	Leite com achocolatado + bolachas e fruta

Composição Nutricional (média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
	523,70	84,82g	15,92g	13,41g
		64,79%	12,16%	23,05 %

SEMANA 4

REFEIÇÕES	Segunda feira	Terça feira	Quarta feira	Quinta feira	Sexta feira
Lanche da Tarde Horário: 15:30 às 16:00	Sanduíche de carne moída + Suco de fruta	Sopa de feijão e legumes	Macarrão à bolonhesa	Pão com patê de frango + Suco de fruta	Farofa de cuscuz com frango desfiado + Suco de fruta

Composição Nutricional (média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
	482,88	80,24g	14,83g	11,40g
		66,47%	12,28%	21,25%

OBSERVAÇÕES:

* Os cardápios dos lanches e almoços servidos em 2022 seguiram esse cardápio base de 4 semanas, que foi repetido ao longo do ano.

* Para cálculo da composição nutricional, foi considerada somente uma das opções de proteína. Os sabores dos sucos de fruta considerados foram: goiaba, acerola, manga, abacaxi, caju, cajá e maracujá. As opções de fruta como sobremesa são: melancia, melão, banana, goiaba e maçã.

Mislane da Silva Araújo

Mislane da Silva Araújo

Nutricionista CRN-11 – Nº 1682

SIAPE 2115682