

Campus: Juazeiro do Norte

Cardápio base /2022
Ensino Médio EJA

LANCHE DA NOITE

SEMANA 1

| REFEIÇÕES | Segunda feira | Terça feira | Quarta feira | Quinta feira | Sexta feira |
|--|--|---|---|---------------------------|--|
| Lanche da Noite Horário: 20:00 às 20:20 | 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 Noite Horário: 20:00 às 20:20 | 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 Noite Horário: 20:00 às 20:20 | 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 Noite Horário: 20:00 às 20:20 | 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 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