

Campus: Tianguá

Cardápio de Janeiro/2023
Etapa de ensino (Ensino Médio)
Modalidade de ensino Técnico subsequente
Zona (Urbana)
Faixa etária: 17 a 40 anos (19 a 25 anos)
Período (Parcial/turnos: manhã e tarde)

REFEIÇÕES	Segunda-feira 30/01	Terça-feira 31/01	-	-	-
Lanche da Manhã/Lanche da tarde Horário: 09:15 às 09:30/ 15:15 às 15:30	Néctar de fruta + Barra de cereais	Néctar de fruta + Barra de cereais	-	-	-

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
	155.50 kcal	35.50 g	0.90 g	1.10 g
		91.32%	2.32%	6.37%

Cardápio de Fevereiro/2023
Etapa de ensino (Ensino Médio)
Modalidade de ensino Técnico subsequente
Zona (Urbana)
Faixa etária: 17 a 50 anos (19 a 25 anos)
Período (Parcial/turnos: manhã e tarde)

REFEIÇÕES	-	-	Quarta-feira 01/02	Quinta-feira 02/02	Sexta-feira 03/02
Lanche da Manhã/Lanche da tarde Horário: 09:15 às 09:30/ 15:15 às 15:30	-	-	Bebida láctea de chocolate + Biscoito salgado	Néctar de fruta + Barra de cereais	Bebida láctea de chocolate + Biscoito salgado

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
	226.53 kcal	42.50 g	3.63 g	4.66 g
		75.04%	6.41%	18.54%

REFEIÇÕES	Segunda-feira 06/02	Terça-feira 07/02	Quarta-feira 08/02	Quinta-feira 09/02	Sexta-feira 10/02
Lanche da Manhã/Lanche da tarde Horário: 09:15 às 09:30/ 15:15 às 15:30	Bebida láctea de chocolate + Biscoito salgado	Néctar de fruta + Cookie	Bebida láctea de chocolate + Biscoito salgado	Néctar de fruta + Barra de cereais	Bebida láctea de chocolate + Biscoito salgado

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
	230.85 kcal	42 g	3.58 g	5.37 g
		72.77%	6.20%	20.93%

REFEIÇÕES	Segunda-feira 13/02	Terça-feira 14/02	Quarta-feira 15/02	Quinta-feira 16/02	Sexta-feira 17/02
Lanche da Manhã/Lanche da tarde Horário: 09:15 às 09:30/ 15:15 às 15:30	Bebida láctea de chocolate + Biscoito salgado	Bebida láctea de chocolate + Barra de cereais	Néctar de fruta + Cookie	Bebida láctea de chocolate + Biscoito salgado	Bebida láctea de chocolate + Cookie

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

	248.78 kcal	43.40 g	3.94 g	6.58 g
		69.78%	6.33%	23.80%

REFEIÇÕES	Segunda-feira 20/02	Terça-feira 21/02	Quarta-feira 22/02	Quinta-feira 23/02	Sexta-feira 24/02
Lanche da Manhã/Lanche da tarde Horário: 09:15 às 09:30/ 15:15 às 15:30	-	-	-	Bebida láctea de chocolate + Biscoito salgado	Bebida láctea de chocolate + Barra de cereais

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
	247.30 kcal	45.75 g	4.15 g	5.30 g
		74.00%	6.71%	19.29%

REFEIÇÕES	Segunda-feira 27/02	Terça-feira 28/02	-	-	-
Lanche da Manhã/Lanche da tarde Horário: 09:15 às 09:30/ 15:15 às 15:30	Bebida láctea de chocolate + Biscoito salgado	Bebida láctea de chocolate + Cookie	-	-	-

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
	268.35 kcal	44.50 g	4.70 g	7.95 g
		66.33%	7.00%	26.66%

Cardápio de Março/2023
Etapa de ensino (Ensino Médio)
Modalidade de ensino Técnico subsequente
Zona (Urbana)
Faixa etária: 17 a 50 anos (19 a 25 anos)
Período (Parcial/turnos: manhã e tarde)

REFEIÇÕES	-	-	Quarta-feira 01/03	Quinta-feira 02/03	Sexta-feira 03/03
Lanche da Manhã/Lanche da tarde Horário: 09:15 às 09:30/ 15:15 às 15:30	-	-	Bebida láctea de chocolate + Barra de cereais	Bebida láctea de chocolate + Biscoito salgado	Bebida láctea de chocolate + Biscoito salgado

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
	255.47 kcal	48.83 g 76.46%	4.83 g 7.56%	4.53 g 15.96%

REFEIÇÕES	Segunda-feira 06/03	Terça-feira 07/03	Quarta-feira 08/03	Quinta-feira 09/03	Sexta-feira 10/03
Lanche da Manhã/Lanche da tarde Horário: 09:15 às 09:30/ 15:15 às 15:30	Bebida láctea de chocolate + Biscoito salgado	Bebida láctea de chocolate + Barra de cereais	Bebida láctea de chocolate + Biscoito salgado	Bebida láctea de chocolate + Barra de cereais	Bebida láctea de chocolate + Biscoito salgado

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
	253.50 kcal	48.80 g 77.00%	4.72 g 7.45%	4.38 g 15.55%

REFEIÇÕES	Segunda-feira 13/03	Terça-feira 14/03	Quarta-feira 15/03	Quinta-feira 16/03	Sexta-feira 17/03
Lanche da Manhã/Lanche da tarde Horário: 09:15 às 09:30/ 15:15 às 15:30	Bebida láctea de chocolate + Biscoito salgado	Bebida láctea de chocolate + Barra de cereais	Bebida láctea de chocolate + Biscoito salgado	Bebida láctea de chocolate + Barra de cereais	Bebida láctea de chocolate + Biscoito salgado

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
	253.50 kcal	48.80 g 77.00%	4.72 g 7.45%	4.38 g 15.55%

REFEIÇÕES	Segunda-feira 20/03	Terça-feira 21/03	Quarta-feira 22/03	Quinta-feira 23/03	Sexta-feira 24/03
Lanche da Manhã/Lanche da tarde Horário: 09:15 às 09:30/ 15:15 às 15:30	Bebida láctea de chocolate + Biscoito salgado	Néctar de fruta + Biscoito salgado	Bebida láctea de chocolate + Biscoito salgado	Néctar de fruta + Biscoito salgado	Bebida láctea de chocolate + Biscoito salgado

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
	230.58 kcal	41.40 g	3.96 g	5.46 g
		71.82%	6.87%	21.31%

REFEIÇÕES	Segunda-feira 27/03	Terça-feira 28/03	Quarta-feira 29/03	Quinta-feira 30/03	Sexta-feira 31/03
Lanche da Manhã/Lanche da tarde Horário: 09:15 às 09:30/ 15:15 às 15:30	Néctar de fruta + Biscoito salgado	Bebida láctea de chocolate + Biscoito salgado	Bebida láctea de chocolate + Biscoito salgado	Néctar de fruta + Biscoito salgado	Bebida láctea de chocolate + Biscoito salgado

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
	229.28 kcal	40.20 g	3.80 g	5.92 g
		70.13%	6.63%	23.24%

Cardápio de Abril/2023
Etapa de ensino (Ensino Médio)
Modalidade de ensino Técnico subsequente
Zona (Urbana)
Faixa etária: 17 a 50 anos (19 a 25 anos)
Período (Parcial/turnos: manhã e tarde)

REFEIÇÕES	Segunda-feira 03/04	Terça-feira 04/04	Quarta-feira 05/04	Quinta-feira 06/04	Sexta-feira 07/04
Lanche da Manhã/Lanche da tarde Horário: 09:15 às 09:30/ 15:15 às 15:30	Bebida láctea de chocolate + Biscoito salgado	Néctar de fruta + Biscoito salgado	Bebida láctea de chocolate + Biscoito salgado	-	-

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
	234.20 kcal	40.67 g 69.46%	3.93 g 6.71%	6.20 g 23.83%

REFEIÇÕES	Segunda-feira 10/04	Terça-feira 11/04	Quarta-feira 12/04	Quinta-feira 13/04	Sexta-feira 14/04
Lanche da Manhã/Lanche da tarde Horário: 09:15 às 09:30/ 15:15 às 15:30	Bebida láctea de chocolate + Biscoito salgado	Néctar de fruta + Barra de cereais	Bebida láctea de chocolate + Biscoito salgado	Néctar de fruta + Barra de cereais	Bebida láctea de chocolate + Biscoito salgado

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
	217.48 kcal	40.00 g 73.57%	3.12 g 5.74%	5.00 g 20.69%

REFEIÇÕES	Segunda-feira 17/04	Terça-feira 18/04	Quarta-feira 19/04	Quinta-feira 20/04	Sexta-feira 21/04
Lanche da Manhã/Lanche da tarde Horário: 09:15 às 09:30/ 15:15 às 15:30	Bebida láctea de chocolate + Biscoito salgado	Néctar de fruta + Barra de cereais	Bebida láctea de chocolate + Biscoito salgado	Bebida láctea de chocolate + Biscoito salgado	-

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
	239.98 kcal	42.88 g 71.47%	3.68 g 6.13%	5.98 g 22.43%

REFEIÇÕES	Segunda-feira 24/04	Terça-feira 25/04	Quarta-feira 26/04	Quinta-feira 27/04	Sexta-feira 28/04
Lanche da Manhã/Lanche da tarde Horário: 09:15 às 09:30/ 15:15 às 15:30	Bebida láctea de chocolate + Biscoito salgado	Néctar de fruta + Barra de cereais	Bebida láctea de chocolate + Biscoito salgado	Néctar de fruta + Barra de cereais	Bebida láctea de chocolate + Biscoito salgado

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
	223.08 kcal	41.40 g	3.12 g	5.00 g
		74.23%	5.59%	20.17%

Cardápio de Maio/2023
Etapa de ensino (Ensino Médio)
Modalidade de ensino Técnico subsequente
Zona (Urbana)
Faixa etária: 17 a 50 anos (19 a 25 anos)
Período (Parcial/turnos: manhã e tarde)

REFEIÇÕES	Segunda-feira 01/05	Terça-feira 02/05	Quarta-feira 03/05	Quinta-feira 04/05	Sexta-feira 05/05
Lanche da Manhã/Lanche da tarde Horário: 09:15 às 09:30/ 15:15 às 15:30	-	Bebida láctea de chocolate + Biscoito salgado	Néctar de fruta + Biscoito salgado	Bebida láctea de chocolate + Biscoito salgado	Bebida láctea de chocolate + Biscoito salgado

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
	240.35 kcal	41.25 g 68.65%	4.10 g 6.82%	6.55 g 24.53%

REFEIÇÕES	Segunda-feira 08/05	Terça-feira 09/05	Quarta-feira 10/05	Quinta-feira 11/05	Sexta-feira 12/05
Lanche da Manhã/Lanche da tarde Horário: 09:15 às 09:30/ 15:15 às 15:30	Bebida láctea de chocolate + Biscoito salgado	Néctar de fruta + Biscoito salgado	Bebida láctea de chocolate + Barra de cereais	Néctar de fruta + Biscoito salgado	Bebida láctea de chocolate + Biscoito salgado

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
	234.58 kcal	42.90 g 73.15%	3.46 g 5.90%	5.46 g 20.95%

REFEIÇÕES	Segunda-feira 15/05	Terça-feira 16/05	Quarta-feira 17/05	Quinta-feira 18/05	Sexta-feira 19/05
Lanche da Manhã/Lanche da tarde Horário: 09:15 às 09:30/ 15:15 às 15:30	Bebida láctea de chocolate + Biscoito salgado	Néctar de fruta + Biscoito salgado	Bebida láctea de chocolate + Biscoito salgado	Néctar de fruta + Barra de cereais	Bebida láctea de chocolate + Biscoito salgado

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
	228.98 kcal	41.50 g 72.50%	3.46 g 6.04%	5.46 g 21.46%

REFEIÇÕES	Segunda-feira 22/05	Terça-feira 23/05	Quarta-feira 24/05	Quinta-feira 25/05	Sexta-feira 26/05
Lanche da Manhã/Lanche da tarde Horário: 09:15 às 09:30/ 15:15 às 15:30	Bebida láctea de chocolate + Biscoito salgado	Bebida láctea de chocolate + Biscoito salgado	Bebida láctea de chocolate + Biscoito salgado	Bebida láctea de chocolate + Biscoito salgado	Néctar de fruta + Biscoito salgado

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
	249.64 kcal	43.00 g 68.90%	4.20 g 6.73%	6.76 g 24.37%

REFEIÇÕES	Segunda-feira 29/05	Terça-feira 30/05	Quarta-feira 31/05	-	-
Lanche da Manhã/Lanche da tarde Horário: 09:15 às 09:30/ 15:15 às 15:30	Néctar de fruta + Biscoito salgado	Néctar de fruta + Barra de cereais	Néctar de fruta + Biscoito salgado	-	-

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
	203.17 kcal	42.83 g 84.32%	2.03 g 4.00%	2.63 g 11.65%

Cardápio de Junho/2023
Etapa de ensino (Ensino Médio)
Modalidade de ensino Técnico subsequente
Zona (Urbana)
Faixa etária: 17 a 50 anos (19 a 25 anos)
Período (Parcial/turnos: manhã e tarde)

REFEIÇÕES	-	-	-	Quinta-feira 01/06	Sexta-feira 02/06
Lanche da Manhã/Lanche da tarde Horário: 09:15 às 09:30/ 15:15 às 15:30	-	-	-	Néctar de fruta + Biscoito salgado	Néctar de fruta + Biscoito salgado

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
	213.00 kcal	43.00 g 80.75%	2.60 g 4.88%	3.40 g 14.37%

REFEIÇÕES	Segunda-feira 05/06	Terça-feira 06/06	Quarta-feira 07/06	Quinta-feira 08/06	Sexta-feira 09/06
Lanche da Manhã/Lanche da tarde Horário: 09:15 às 09:30/ 15:15 às 15:30	Néctar de fruta + Biscoito salgado	Néctar de fruta + Biscoito salgado	Néctar de fruta + Biscoito salgado	-	-

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
	194.33 kcal	38.33 g 78.90%	2.60 g 5.35%	3.40 g 15.75%

REFEIÇÕES	Segunda-feira 12/06	Terça-feira 13/06	Quarta-feira 14/06	Quinta-feira 15/06	Sexta-feira 16/06
Lanche da Manhã/Lanche da tarde Horário: 09:15 às 09:30/ 15:15 às 15:30	Néctar de fruta + Biscoito salgado	Néctar de fruta + Biscoito salgado	Néctar de fruta + Barra de cereais	Néctar de fruta + Biscoito salgado	Néctar de fruta + Biscoito salgado

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
	179.10 kcal	35.90 g 80.18%	2.26 g 5.05%	2.94 g 14.77%

REFEIÇÕES	Segunda-feira 19/06	Terça-feira 20/06	Quarta-feira 21/06	Quinta-feira 22/06	Sexta-feira 23/06
Lanche da Manhã/Lanche da tarde Horário: 09:15 às 09:30/ 15:15 às 15:30	Néctar de fruta + Biscoito salgado	Néctar de fruta + Biscoito salgado	Néctar de fruta + Barra de cereais	Néctar de fruta + Biscoito salgado	Néctar de fruta + Biscoito salgado

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
	179.10 kcal	35.90 g	2.26 g	2.94 g
		80.18%	5.05%	14.77%

REFEIÇÕES	Segunda-feira 26/06	Terça-feira 27/06	Quarta-feira 28/06	Quinta-feira 29/06	Sexta-feira 30/06
Lanche da Manhã/Lanche da tarde Horário: 09:15 às 09:30/ 15:15 às 15:30	Néctar de fruta + Barra de cereais	Néctar de fruta + Barra de cereais	Néctar de fruta + Barra de cereais	Néctar de fruta + Barra de cereais	Néctar de fruta + Barra de cereais

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
	155.50 kcal	35.50 g	0.90 g	1.10 g
		91.32%	2.32%	6.37%

Suelli Maria C. Prado

Nome do Nutricionista
Nutricionista CRN-11 nº 4595
SIAPE 2418076