



PREFEITURA MUNICIPAL DE CRICIÚMA
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO
CENTRO DE PROCESSAMENTO DA MERENDA ESCOLAR



CARDÁPIO MENSAL DO ENSINO PARCIAL/EJA JUNHO/2022 – GRUPO 1

DATA		LANCHE	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
06/06	2ª	Café com Leite + Biscoito Maria Aveia e Mel + Banana (1 Caneca + 6 Unidades + 1 Unidade)	Média Semanal Kcal: 267/CHO:1.85g (69%)/ PTN:44g (18%)/LIP:39g (13%)
07/06	3ª	Minestra + Repolho Roxo (1 Prato Fundo + 2 Colheres de Sopa)	
08/06	4ª	Sopa de Legumes (Arroz, Frango, Batata Inglesa, Cenoura, Couve e Moranga) (1 Prato Fundo)	
09/06	5ª	Suco de Uva Integral + Pão com Pasta de Amendoim + Bergamota (1 Caneca + 1 Unidade + 1 Colher de Sopa Rasa + 1 Unidade)	
10/06	6ª	Risoto de Frango + Beterraba (1 Prato Fundo + 2 Colheres de Sopa)	
13/06	2ª	Chocolate 50% com Leite + Rosquinha de Milho + Banana (1 Caneca + 6 Unidades + 1 Unidade)	Média Semanal Kcal: 229/CHO:1.57g (69%)/ PTN:42g (20%)/LIP:28g (12%)
14/06	3ª	Minestra + Repolho (1 Prato Fundo + 2 Colheres de Sopa)	
15/06	4ª	Sopa de Legumes (Arroz, Frango, Batata Doce, Cenoura, Couve e Moranga) (1 Prato Fundo)	
16/06	5ª	FERIADO	
17/06	6ª	Risoto de Frango + Cenoura (1 Prato Fundo + 2 Colheres de Sopa)	
20/06	2ª	Café com Leite + Biscoito Maria Aveia e Mel + Banana (1 Caneca + 6 Unidades + 1 Unidade)	Média Semanal Kcal: 237/CHO:1.71g (72%)/ PTN:41g (18%)/LIP:25g (10%)
21/06	3ª	Minestra + Repolho (1 Prato Fundo + 2 Colheres de Sopa)	
22/06	4ª	Sopa de Legumes (Arroz, Frango, Batata Inglesa, Cenoura, Couve e Moranga) (1 Prato Fundo)	
23/06	5ª	Suco de Fruta + Pão com Doce de Banana sem Açúcar + Bergamota (1 Caneca + 1 Unidade + 1 Colher de Sopa Rasa + 1 Unidade)	
24/06	6ª	Risoto de Frango + Beterraba (1 Prato Fundo + 2 Colheres de Sopa)	
27/06	2ª	Café com Leite + Biscoito Salgado + Banana (1 Caneca + 6 Unidades + 1 Unidade)	Média Semanal Kcal: 223/CHO:1.51g (67%)/ PTN:34g (17%)/LIP:38g (16%)
28/06	3ª	Minestra + Cenoura (1 Prato Fundo + 2 Colheres de Sopa)	
29/06	4ª	Suco de Fruta + Pizza (Frango, molho - cebola e tomate, orégano e queijo) (1 Caneca + 1 Fatia)	
30/06	5ª	Suco de Fruta + Pão com Nata + Bergamota (1 Caneca + 1 Unidade + 1 Colher de Sopa Rasa + 1 Unidade)	
01/07	6ª	Risoto de Frango + Couve Folha (1 Prato Fundo + 2 Colheres de Sopa)	

CARDÁPIO MENSAL DO ENSINO PARCIAL/EJA JUNHO/2022 – GRUPO 2

DATA		LANCHE	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
06/06	2ª	Café com Leite + Biscoito Maria Aveia e Mel + Banana (1 Caneca + 6 Unidades + 1 Unidade)	Média Semanal Kcal: 267/CHO:185g (69%)/ PTN:44g (18%) /LIP:39g (13%)
07/06	3ª	Minestra + Repolho Roxo (1 Prato Fundo + 2 Colheres de Sopa)	
08/06	4ª	Sopa de Legumes (Arroz, Frango, Batata Inglesa, Cenoura, Couve e Moranga) (1 Prato Fundo)	
09/06	5ª	Risoto de Frango + Beterraba (1 Prato Fundo + 2 Colheres de Sopa)	
10/06	6ª	Suco de Uva Integral + Pão com Pasta de Amendoim + Bergamota (1 Caneca + 1 Unidade + 1 Colher de Sopa Rasa + 1 Unidade)	
13/06	2ª	Chocolate 50% com Leite + Rosquinha de Milho + Banana (1 Caneca + 6 Unidades + 1 Unidade)	Média Semanal Kcal: 229/ CHO:157g (69%)/ PTN:42g (20%) /LIP:28g (12%)
14/06	3ª	Minestra + Repolho (1 Prato Fundo + 2 Colheres de Sopa)	
15/06	4ª	Sopa de Legumes (Arroz, Frango, Batata Doce, Cenoura, Couve e Moranga) (1 Prato Fundo)	
16/06	5ª	FERIADO	
17/06	6ª	Suco de Fruta + Pão com Creme Vegetal + Bergamota (1 Caneca + 1 Unidade + 1 Colher de Sopa Rasa + 1 Unidade)	
20/06	2ª	Café com Leite + Biscoito Maria Aveia e Mel + Banana (1 Caneca + 6 Unidades + 1 Unidade)	Média Semanal Kcal: 237/ CHO:171g (72%)/ PTN:41g (18%) /LIP:25g (10%)
21/06	3ª	Minestra + Repolho (1 Prato Fundo + 2 Colheres de Sopa)	
22/06	4ª	Sopa de Legumes (Arroz, Frango, Batata Inglesa, Cenoura, Couve e Moranga) (1 Prato Fundo)	
23/06	5ª	Risoto de Frango + Beterraba (1 Prato Fundo + 2 Colheres de Sopa)	
24/06	6ª	Suco de Fruta + Pão com Doce de Banana sem Açúcar + Bergamota (1 Caneca + 1 Unidade + 1 Colher de Sopa Rasa + 1 Unidade)	
27/06	2ª	Café com Leite + Biscoito Salgado + Banana (1 Caneca + 6 Unidades + 1 Unidade)	Média Semanal Kcal: 223/ CHO:151g (67%)/ PTN:34g (17%) /LIP:38g (16%)
28/06	3ª	Minestra + Cenoura (1 Prato Fundo + 2 Colheres de Sopa)	
29/06	4ª	Suco de Fruta + Pizza (Frango, molho - cebola e tomate, orégano e queijo) (1 Caneca + 1 Fatia)	
30/06	5ª	Risoto de Frango + Couve Folha (1 Prato Fundo + 2 Colheres de Sopa)	
01/07	6ª	Suco de Fruta + Pão com Nata + Bergamota (1 Caneca + 1 Unidade + 1 Colher de Sopa Rasa + 1 Unidade)	