



**6 DESJEJUM IFSPH - a partir de 15 ANOS**

	2ª FEIRA 04/11	3ª FEIRA 05/11	4ª FEIRA 06/11	5ª FEIRA 07/11	6ª FEIRA 08/11
<b>DESJEJUM</b>	logurte com cereal	Leite integral com morango Biscoito de polvilho	Leite Integral com goiaba Pão com manteiga	Leite integral com acerola Bolo de Laranja	Leite integral com chocolate Biscoito de Polvilho

Composição Nutricional (Média Semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteína (g)	Lipídios (g)
	266 kcal	34 g	1 g	10 g	10 g
	<b>VITAMINAS</b>			<b>MINERAIS</b>	
	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)
	116 mcg	92 mg	264 mg	1 mg	20 mg
	<b>MINERAIS</b>				
	Zn (mg)	Na (mg)			
	1 mg	226 mg			

\*Em cumprimento ao disposto na lei nº 12982 de 28 de maio de 2014 e na Resolução 026/2013 do FNDE, todos os alunos com necessidades alimentares especiais são atendidos em suas necessidades, com base em listas de substituição específicas a cada caso, mediante apresentação de laudo emitido por médico ou nutricionista, à direção da unidade escolar.



**6 DESJEJUM IFSPH - a partir de 15 ANOS**

	2ª FEIRA 11/11	3ª FEIRA 12/11	4ª FEIRA 13/11	5ª FEIRA 14/11	6ª FEIRA 15/11
<b>DESJEJUM</b>	Leite Integral com morango Biscoito Salgado	Leite Integral com goiaba Bolo de Laranja	logurte com cereal	Leite Integral com chocolate Bolo de cenoura	<b>FERIADO</b>

Composição Nutricional (Média Semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteína (g)	Lipídios (g)
	279 kcal	34 g	1 g	11 g	11 g
	<b>VITAMINAS</b>			<b>MINERAIS</b>	
	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)
	124 mcg	15 mg	286 mg	1 mg	21 mg
	<b>MINERAIS</b>				
	Zn (mg)	Na (mg)			
	1 mg	208 mg			

\*Em cumprimento ao disposto na lei nº 12982 de 28 de maio de 2014 e na Resolução 026/2013 do FNDE, todos os alunos com necessidades alimentares especiais são atendidos em suas necessidades, com base em listas de substituição específicas a cada caso, mediante apresentação de laudo emitido por médico ou nutricionista, à direção da unidade escolar.



**6 DESJEJUM IFSPH - a partir de 15 ANOS**

	2ª FEIRA 18/11	3ª FEIRA 19/11	4ª FEIRA 20/11	5ª FEIRA 21/11	6ª FEIRA 22/11
<b>DESJEJUM</b>	Leite integral com morango Bolo de maçã	Leite integral com goiaba Bisnaguinha com manteiga	<b>FERIADO</b>	Leite integral com chocolate Torta de queijo	logurte com Cereal

<b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>	Energia (Kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteína (g)	Lipídios (g)
	313 kcal	36 g	1 g	13 g	13 g
	<b>VITAMINAS</b>		<b>MINERAIS</b>		
	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)
	123 mcg	12 mg	326 mg	1 mg	22 mg
	<b>MINERAIS</b>				
	Zn (mg)	Na (mg)			
	1 mg	341 mg			

\*Em cumprimento ao disposto na lei nº 12982 de 28 de maio de 2014 e na Resolução 026/2013 do FNDE, todos os alunos com necessidades alimentares especiais são atendidos em suas necessidades, com base em listas de substituição específicas a cada caso, mediante apresentação de laudo emitido por médico ou nutricionista, à direção da unidade escolar.



**6 DESJEJUM IFSPH - a partir de 15 ANOS**

	2ª FEIRA 25/11	3ª FEIRA 26/11	4ª FEIRA 27/11	5ª FEIRA 28/11	6ª FEIRA 29/11
<b>DESJEJUM</b>	Leite Integral com morango Pão com manteiga	Leite Integral com Goiaba Bolo de Chocolate	Leite Integral com cereal	Leite integral com morango Bolo de Laranja	Leite integral com chocolate Biscoito de Polvilho

Composição Nutricional (Média Semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteína (g)	Lipídios (g)
	283 kcal	35 g	1 g	11 g	11 g
	<b>VITAMINAS</b>		<b>MINERAIS</b>		
	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)
	135 mcg	19 mg	283 mg	1 mg	26 mg
	<b>MINERAIS</b>				
	Zn (mg)	Na (mg)			
	1 mg	239 mg			

\*Em cumprimento ao disposto na lei nº 12982 de 28 de maio de 2014 e na Resolução 026/2013 do FNDE, todos os alunos com necessidades alimentares especiais são atendidos em suas necessidades, com base em listas de substituição específicas a cada caso, mediante apresentação de laudo emitido por médico ou nutricionista, à direção da unidade escolar.



**CARDÁPIO 8 - PARCIAL (EJA/IFSPH) - FAIXA ETÁRIA > 15 ANOS**

	2ª FEIRA 04/11	3ª FEIRA 05/11	4ª FEIRA 06/11	5ª FEIRA 07/11	6ª FEIRA 08/11
<b>ALMOÇO</b>	Arroz e feijão Ovos mexidos com salsa Salada de pepino Melancia	Arroz e feijão Carne em cubos com Repolho refogado Salada de Tomate Banana	Arroz e feijão Frango em cubos com Abóbora Salada de abóbora Goiaba	Polenta ao molho bolonhesa Salada de abobrinha Banana	Arroz e feijão Isclas de frango Refogada Abóbora Salada de Tomate Goiaba

Composição Nutricional (Média Semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteína (g)	Lipídios (g)
	596 kcal	90 g	7 g	23 g	16 g
	<b>VITAMINAS</b>		<b>MINERAIS</b>		
	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)
	150 mcg	76 mg	106 mg	5 mg	79 mg
	<b>MINERAIS</b>				
	Zn (mg)	Na (mg)			
	2 mg	1923 mg			

\*Em cumprimento ao disposto na lei nº 12982 de 28 de maio de 2014 e na Resolução 026/2013 do FNDE, todos os alunos com necessidades alimentares especiais são atendidos em suas necessidades, com base em listas de substituição específicas a cada caso, mediante apresentação de laudo emitido por médico ou nutricionista, à direção da unidade escolar.

MUNICÍPIO DE HORTOLÂNDIA  
Secretaria de Educação, Ciência e Tecnologia  
Departamento de Segurança Alimentar



**CARDÁPIO 8 - PARCIAL (EJA/IFSPH) - FAIXA ETÁRIA > 15 ANOS**

	2ª FEIRA 11/11	3ª FEIRA 12/11	4ª FEIRA 13/11	5ª FEIRA 14/11	6ª FEIRA 15/11
<b>ALMOÇO</b>	Macarrão ao Molho de Carne Moída Salada de Repolho Suco de Acerola	Arroz e Feijão Frango em Cubos com Abóbora Salada de Acelga Melancia	Arroz e feijão Isca de carne Acebolada Salada de Tomate Goiaba	Arroz e feijão Isca de frango com cenoura Salada de Abóbora Banana	<b>FERIADO</b>

<b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>	Energia (Kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteína (g)	Lipídios (g)
	606 kcal	94 g	8 g	26 g	14 g
	<b>VITAMINAS</b>			<b>MINERAIS</b>	
	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)
	465 mcg	74 mg	103 mg	5 mg	84 mg
	<b>MINERAIS</b>				
	Zn (mg)	Na (mg)			
	2 mg	1859 mg			

\*Em cumprimento ao disposto na lei nº 12982 de 28 de maio de 2014 e na Resolução 026/2013 do FNDE, todos os alunos com necessidades alimentares especiais são atendidos em suas necessidades, com base em listas de substituição específicas a cada caso, mediante apresentação de laudo emitido por médico ou nutricionista, à direção da unidade escolar.



**CARDÁPIO 8 - PARCIAL (EJA/IFSPH) - FAIXA ETÁRIA > 15 ANOS**

	2ª FEIRA 18/11	3ª FEIRA 19/11	4ª FEIRA 20/11	5ª FEIRA 21/11	6ª FEIRA 22/11
<b>REFEIÇÃO</b>	Arroz e feijão Isclas de carne com cenoura Salada de Acelga Melancia	Arroz e feijão Carne em cubos com abobrinha Salada de Tomate Goiaba	<b>FERIADO</b>	Polenta ao molho bolonhesa Salada de Repolho Goiaba	Arroz e feijão Frango assado com Abóbora Salada de Tomate Banana

<b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>	Energia (Kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteína (g)	Lipídios (g)
	633 kcal	94 g	6 g	26 g	17 g
	<b>VITAMINAS</b>		<b>MINERAIS</b>		
	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)
	66 mcg	36 mg	104 mg	5 mg	80 mg
	<b>MINERAIS</b>				
	Zn (mg)	Na (mg)			
	2 mg	1976 mg			

\*Em cumprimento ao disposto na lei nº 12982 de 28 de maio de 2014 e na Resolução 026/2013 do FNDE, todos os alunos com necessidades alimentares especiais são atendidos em suas necessidades, com base em listas de substituição específicas a cada caso, mediante apresentação de laudo emitido por médico ou nutricionista, à direção da unidade escolar.

MUNICÍPIO DE HORTOLÂNDIA  
Secretaria de Educação, Ciência e Tecnologia  
Departamento de Segurança Alimentar



**CARDÁPIO 8 - PARCIAL (EJA/IFSPH) - FAIXA ETÁRIA > 15 ANOS**

	2ª FEIRA 25/11	3ª FEIRA 26/11	4ª FEIRA 27/11	5ª FEIRA 28/11	6ª FEIRA 29/11
<b>REFEIÇÃO</b>	Macarrão ao Molho de Carne Moída Salada de Pepino Suco de Acerola	Arroz e Feijão à Portuguesa Salada de Repolho Goiaba	Peixe Arroz e feijão Carne desfiada com cenoura Salada de Tomate Banana	Arroz e feijão Carne cubos com abóbora Salada de beterraba Suco de Morango	Arroz e feijão Frango em cubos com cará Salada de Tomate Goiaba

<b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>	Energia (Kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteína (g)	Lipídios (g)
	618 kcal	97 g	7 g	26 g	14 g
	<b>VITAMINAS</b>		<b>MINERAIS</b>		
	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)
	550 mcg	56 mg	97 mg	5 mg	76 mg
	<b>MINERAIS</b>				
	Zn (mg)	Na (mg)			
	3 mg	1851 mg			

\*Em cumprimento ao disposto na lei nº 12982 de 28 de maio de 2014 e na Resolução 026/2013 do FNDE, todos os alunos com necessidades alimentares especiais são atendidos em suas necessidades, com base em listas de substituição específicas a cada caso, mediante apresentação de laudo emitido por médico ou nutricionista, à direção da unidade escolar.