

## CARDÁPIO JUNHO

**Escolas**  
Infantil e Fundamental

**Meio período**



**Nutrição Diária:**

20%

**Faixa Etária:**

4 - 9 anos

**Alunos Atendidos:**

2173

**Categoria:**

Ensino infantil e  
fundamental

**Refeições:**

Lanche

**Período:**

03/06/2024 à 28/06/2024

**Nutricionistas:**

**Thaynná Boza RT**

CRN8 12563

**Débora Menegusso QT**

CRN8 6543

**Andréa Rech**

CRN8 6992

**Segunda - 03**

**Terça - 04**

**Quarta - 05**

**Quinta - 06**

**Sexta - 07**

<b>Lanche</b>	Arroz Feijão carioca Farofa de Ovo Repolho refogado	Risoto de frango Cenoura cozida Salada de alface Banana	Macarrão com carne moída Brócolis Alface	Arroz Feijão preto Pernil cozido em cubos Cenoura com batata cozida Ponkan	Canjica Maça
	Energia: 312,09 kcal	Energia: 302,95 kcal	Energia: 245,85 kcal	Energia: 237,15 kcal	Energia: 372,4 kcal

Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Fibras (g)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
Média semanal	294,09	53,88	12,84	3,65	6,36	4,84	13,88	62,77	1,47	40	1,52	94,66

**Segunda - 10**

**Terça - 11**

**Quarta - 12**

**Quinta - 13**

**Sexta - 14**

<b>Lanche</b>	Sopa de Feijão com legumes Banana	Arroz Feijão carioca Carne ao molho Batata doce cozida Abobrinha cozida Alface	Arroz Feijão carioca Brócolis cozido Frango ao molho Ponkan	Macarrão com carne moída Espinafre com Cenoura refogado Salada de pepino	Arroz doce Maça
	Energia: 406,8 kcal	Energia: 340,43 kcal	Energia: 300 kcal	Energia: 292,3 kcal	Energia: 272,24 kcal

Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Fibras (g)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
Média semanal	322,36	58,97	14,02	4,25	7,2	14,78	25,3	79	1,7	50,19	2,06	72,53



<b>Lanche</b>	Arroz Feijão preto Farofa de Ovo Repolho refogado Alface	Arroz Feijão preto Pernil com legumes Repolho cru	Arroz Feijão carioca Frango coxa assada Brócolis Cenoura cozida	Macarrão com carne moída e Alface	Canjica Banana
	Energia: 361,77 kcal	Energia: 333,28 kcal	Energia: 348,95 kcal	Energia: 336,99 kcal	Energia: 311,2 kcal

Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Fibras (g)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
Média semanal	338,44	51,71	17,98	6,95	7,1	7,42	11,35	53,68	2,01	48,8	2,24	113,57



<b>Lanche</b>	Arroz Feijão carioca Farofa de Ovo com espinafre Alface Banana	Quirera Pernil com legumes Brócolis cozido Ponkan	Arroz Feijão carioca Purê de Batata Carne ao molho Abobrinha refogada Alface	Arroz Feijão preto Frango assado Cenoura cozida Salada de pepino	Chá mate Bolo de fubá Maçã
	Energia: 303,79 kcal	Energia: 305,48 kcal	Energia: 355,87 kcal	Energia: 302,57 kcal	Energia: 311,4 kcal

Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Fibras (g)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
Média semanal	315,82	46,69	16,29	7,6	6,89	45,81	27,59	133,64	1,83	47,81	2,53	101,2

O cardápio poderá sofrer alterações sem aviso prévio, devido à safra de algumas frutas e verduras ou outras intercorrências.