

CARDÁPIO JUNHO



Ensino Fundamental

Atividade
Complementar



Nutrição Diária:

20%

Faixa Etária:

4 a 9 anos

Alunos Atendidos:

172

Categoria:

Ensino fundamental

Refeições:

Lanche da manhã, Almoço
e Lanche da tarde

Período:

01/05/2024 a 31/05/2024

Nutricionistas:

Thaynná Boza RT

CRN8 12562

Débora Menegusso QT

CRN8 6543

Andréa Rech QT

CRN8 6992

Segunda - 03

Terça - 04

Quarta - 05

Quinta - 06

Sexta - 07

	Segunda - 03	Terça - 04	Quarta - 05	Quinta - 06	Sexta - 07
Lanche da manhã	Mingau de Maisena com Banana Energia: 148,96 kcal	Chá mate Pão com requeijão caseiro Energia: 117,64 kcal	Canjica Energia: 148,96 kcal	Chá mate Pão com margarina Energia: 156,43 kcal	Biscoito doce Leite com cacau Energia: 148,96 kcal
Almoço	Arroz Lentilha Pernil em cubos Batata cozida Alface Energia: 224,18 kcal	Arroz Feijão preto Frango cozido Cenoura cozida Energia: 248,9 kcal	Arroz Feijão preto Frango ao molho Salada de repolho Energia: 237,7 kcal	Arroz Feijão preto Sobrecoxa assado Brocolis cozido Energia: 231,8 kcal	Arroz Feijão carioca Quibe assado Legumes cozidos Energia: 208,4 kcal
Lanche da tarde	Arroz doce Energia: 113,76 kcal	Polenta Pernil cozido em cubos Energia: 239,36 kcal	Bolo de fuba Chá mate Energia: 137,64 kcal	Macarrão com molho de carne Alface crespa Energia: 275,17 kcal	Bolo salgado de frango Suco de uva polpa Energia: 181,76 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	721,96	104,14	46,98	14,03	21,32	59,96	40,98	279,4	5,24	189,5	5,03	514,71

	Segunda - 10	Terça - 11	Quarta - 12	Quinta - 13	Sexta - 14
Lanche da manhã	Vitamina de polpa mamão Energia: 107,4 kcal	Leite com cacau Pão com manteiga Energia: 163,28 kcal	Mingau de Maisena com Banana Energia: 148,96 kcal	Chá hortelã Pão com requeijão caseiro Energia: 162,7 kcal	Mingau de chocolate Energia: 148,96 kcal
Almoço	Arroz Feijão preto Carne bovina ao molho com batata Espinafre refogado Alface Energia: 264 kcal	Arroz Feijão carioca Frango ao molho Pure de batata Abobrinha refogada Energia: 200,6 kcal	Arroz Feijão preto Pernil em cubos Batata doce cozida Salada de pepino Energia: 205,66 kcal	Arroz Feijão carioca Carne bovina ao molho Cenoura cozida Energia: 232,08 kcal	Arroz Feijão preto Frango ao molho Salada de legumes Energia: 201,44 kcal
Lanche da tarde	Chá mate Bolo de fubá Energia: 128,58 kcal	Risoto de frango Energia: 216,58 kcal	Chá mate Bolo salgado de legumes Energia: 185,69 kcal	Arroz doce Energia: 113,76 kcal	Sopa de Feijão Ponkan Energia: 293,87 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	738,52	109,89	41,83	15,28	15,42	79,52	41,45	312,63	4,62	103,28	5,81	335,91

	Segunda - 17	Terça - 18	Quarta - 19	Quinta - 20	Sexta - 21
Lanche da manhã	Mingau de Maisena com Banana Energia: 148,96 kcal	Chá mate Pão com requeijão caseiro Energia: 117,64 kcal	Vitamina polpa de mamão Energia: 107,4 kcal	Leite com cacau Pão com manteiga Energia: 148,96 kcal	Chá mate Biscoito rosquinha de coco Energia: 186,47 kcal
Almoço	Arroz Feijão carioca Pernil refogado Pure de batata Brócolis cozido Energia: 228,4	Arroz Feijão preto Frango cozido Alface Energia: 248,9	Arroz Feijão preto Carne de Panela com batata Salada de repolho Energia: 209,82	Arroz Feijão carioca Frango assado Cenoura com abobrinha cozida Energia: 268,1	Arroz Feijão preto Carne bovina ao molho com batata Espinafre refogado Energia: 264

	kcal	kcal	kcal	kcal	kcal
Lanche da tarde	Bolo de fubá Suco de morango	Polenta Pernil cozido em cubos Salada de repolho	Quirera Frango ao molho	Sopa de legumes com macarrão	Macarrão com carne moída
	Energia: 120,64 kcal	Energia: 239,36 kcal	Energia: 254,42 kcal	Energia: 197,87 kcal	Energia: 183,69 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	722,28	97,76	42,48	18,48	16,28	68,85	56,93	347,63	4,89	113,09	6,18	248,34



Segunda - 24

Terça -25

Quarta - 26

Quinta - 27

Sexta - 28

Lanche da manhã	Canjica	Leite com cacau Pão com margarina	Mingau de Maisena com Banana	Chá mate Biscoito rosquinha de coco	Mingau de chocolate
	Energia: 148,96 kcal	Energia: 163,28 kcal	Energia: 148,96 kcal	Energia: 162,7 kcal	Energia: 148,96 kcal
Almoço	Arroz Feijão preto Frango ao molho Salada de pepino	Arroz Feijão preto Moída refogada Abobrinha cozida Alface	Arroz Lentilha Pernil em cubos Batata com cenoura cozida	Arroz Feijão carioca Carne de Panela Couve refogada Brócolis cozido	Arroz colorido Feijão preto Frango assado Repolho refogado
	Energia: 237,7 kcal	Energia: 203,8 kcal	Energia: 224,18 kcal	Energia: 238,03 kcal	Energia: 222,72 kcal
Lanche da tarde	Bolo de fuba Chá mate	Leite com cacau Bolo salgado	Canjica	Sopa de macarrão com batata	Pão com margarina Suco de polpa de frutas mista
	Energia: 137,64 kcal	Energia: 154,75 kcal	Energia: 112 kcal	Energia: 204,57 kcal	Energia: 126,03 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	713,56	108,14	37,85	14,98	15,38	69,43	34,82	291,07	4,31	97,4	5,09	252,63



	Segunda - 27	Terça - 28	Quarta - 29	Quinta - 30	Sexta - 31
Lanche da manhã	Biscoito doce Leite com cacau Energia: 148,96 kcal	Chá mate Pão com margarina Energia: 162,7 kcal	Arroz doce Energia: 148,96 kcal	Vitamina polpa de mamão Energia: 107,4 kcal	Leite com cacau Pão com margarina Energia: 148,96 kcal
Almoço	Arroz Feijão preto Farofa de ovos Brócolis cozido Salada de cenoura ralada Energia: 284,98 kcal	Arroz Feijão carioca Carne cozida com legumes Salada de alface Energia: 238,56 kcal	Arroz Feijão preto Frango ao molho Cenoura cozida Energia: 237,7 kcal	Arroz Feijão preto Carne de Panela com batata Salada de pepino Energia: 209,82 kcal	Arroz Feijão carioca Frango assado Espinafre refogado Energia: 268,1 kcal
Lanche da tarde	Macarrão com carne moída Abobrinha cozida Energia: 183,69 kcal	Sopa de legumes Energia: 197,87 kcal	Bolo de laranja Chá de hortelã Energia: 137,64 kcal	Canja de Frango Energia: 254,42 kcal	Sopa de legumes com macarrão Energia: 210,8 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	722,8	95,56	40,3	20,65	11,9	115,64	61,87	381,74	4,38	115,11	5,62	487,26

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