


## CARDÁPIO JUNHO

 <p><b>Escolas Rurais</b></p>	<p><b>Nutrição Diária:</b> 20%</p> <p><b>Faixa Etária:</b> 4 - 9 anos</p> <p><b>Alunos Atendidos:</b> 214</p>	<p><b>Categoria:</b> Ensino fundamental</p> <p><b>Refeições:</b> Pré lanche, Almoço e Pós lanche</p> <p><b>Período:</b> 03/06/2024 à 28/06/2024</p>	<p><b>Nutricionistas:</b> <b>Thaynná Boza RT</b> CRN8 12562 <b>Débora Menegusso QT</b> CRN8 6543 <b>Andréa Rech QT</b> CRN8 6992</p>
--	---	---	--

Segunda - 03

Terça - 04

Quarta - 05

Quinta - 06

Sexta - 07

<p><b>Pré lanche</b> <b>Pós lanche</b></p>	<p>Chá mate Biscoito salgado cream cracker</p> <p>Energia: 173,1 kcal</p>	<p>Leite com Cacau Biscoito rosquinha de chocolate</p> <p>Energia: 166,85 kcal</p>	<p>Chá mate Bolo de chocolate Maça</p> <p>Energia: 177,5 kcal</p>	<p>Leite com cacau Pão com margarina</p> <p>Energia: 139,67 kcal</p>	<p>Chá mate Bolo salgado de frango</p> <p>Energia: 124,06 kcal</p>
	<p>Arroz Feijão preto Farofa de Ovo Repolho refogado</p> <p>Energia: 302,39 kcal</p>	<p>Risoto de frango Brócolis cozido Banana</p> <p>Energia: 315,36 kcal</p>	<p>Macarrão com carne moída Cenoura cozida</p> <p>Energia: 305,08 kcal</p>	<p>Quirera Pernil cozido em cubos Brócolis cozido Ponkan</p> <p>Energia: 303,39 kcal</p>	<p>Arroz Feijão preto Carne moída ao molho Purê de batata Alface</p> <p>Energia: 262,28 kcal</p>

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	288,06	52,47	10,3	4,95	5,93	15,65	20,64	74,26	1,47	43,38	1,29	176,96

	Segunda - 10	Terça - 11	Quarta - 12	Quinta - 13	Sexta - 14
<b>Pré lanche</b> <b>Pós lanche</b>	Chá mate Biscoito doce maisena  Energia: 177,5 kcal	Leite com cacau Biscoito salgado  Energia: 164,65 kcal	Canjica  Energia: 168 kcal	Chá mate Bolo de fubá  Energia: 119,76 kcal	Chá mate Pão com margarina  Energia: 138,3 kcal
<b>Almoço</b>	Arroz Feijão preto Pernil cozido em cubos Alface  Energia: 262,28 kcal	Polenta com carne moída ao molho Espinafre com Cenoura refogado  Energia: 289,4 kcal	Arroz Feijão preto Quibe assado Legumes cozidos  Energia: 318 kcal	Arroz Feijão carioca Frango assado com Batata doce cozida Salada de repolho  Energia: 329,6 kcal	Quirera Carne ao molho Abobrinha cozida Salada de pepino  Energia: 300,56 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	453,61	76,69	20,71	8,18	9,88	22,71	32,23	111,22	2,4	72,89	3	137,27

	Segunda - 17	Terça - 18	Quarta - 19	Quinta - 20	Sexta - 21
<b>Pré lanche</b> <b>Pós lanche</b>	Chá mate Biscoito Pão com margarina Maça  Energia: 187,5 kcal	Chá mate Bolo salgado de frango  Energia: 124,06 kcal	Arroz doce Banana  Energia: 171,44 kcal	Leite com cacau Pão com margarina  Energia: 118 kcal	Chá mate Biscoito doce maisena Ponkan  Energia: 133,2 kcal
<b>Almoço</b>	Arroz Feijão preto Farofa de Ovo Alface  Energia: 304,19 kcal	Polenta com carne moída Repolho refogado  Energia: 310,84 kcal	Arroz Feijão preto Carne moída ao molho Purê de batata Cenoura cozida  Energia: 262,28 kcal	Risoto de frango Brócolis cozido  Energia: 317,78 kcal	Macarrão com carne ao molho Legumes cozidos  Energia: 336,78 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	463,32	72,77	24,98	8,78	11,04	27,98	36,12	142,44	2,64	60,51	3,34	280,06



**Segunda - 24**

**Terça - 25**

**Quarta - 26**

**Quinta - 27**

**Sexta - 28**

<b>Pré lanche</b> <b>Pós lanche</b>	Leite com cacau Pão com margarina Banana	Chá mate Bolo de chocolate	Chá mate Biscoito doce Ponkan	Leite com cacau Pão com margarina	Leite com cacau Biscoito doce rosquinha chocolate Maça
	Energia: 164,65 kcal	Energia: 139,67 kcal	Energia: 133,2 kcal	Energia: 118 kcal	Energia: 166,85 kcal
<b>Almoço</b>	Arroz Feijão carioca Ovos mexidos co espinafre refogado Salada de pepino	Macarrão com carne ao molho Legumes cozidos	Arroz Feijão preto Frango assado com batata Abobrinha refogada	Risoto de frango Cenoura cozida Alface	Arroz Feijão preto Carne Grelhada Purê de Batata Legumes cozidos
	Energia: 311,78 kcal	Energia: 336,78 kcal	Energia: 286,24 kcal	Energia: 317,78 kcal	Energia: 321,85 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	458,29	66,22	24,38	11,32	10,34	64,83	34,53	193,49	2,87	72,31	2,95	318,36

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