

## CARDÁPIO JULHO

<b>Atividade Complementar</b>	<b>Nutrição Diária:</b> 20%	<b>Categoria:</b> Ensino fundamental	<b>Nutricionistas:</b> <b>Thaynná Boza RT</b> CRN8 12562
	<b>Faixa Etária:</b> 4 - 9 anos	<b>Refeições:</b> Pré lanche, Lanche e Pós lanche	<b>Débora Menegusso QT</b> CRN8 6543
	<b>Alunos Atendidos:</b> 214	<b>Período:</b> 01/07/2024 à 05/07/2024	<b>Andréa Rech QT</b> CRN8 6992

	Segunda - 01	Terça - 02	Quarta - 03	Quinta - 04	Sexta - 05
<b>Lanche</b>	Chá mate Biscoito rosquinha de chocolate  Energia: 173,1 kcal	Leite com Cacau Pão com margarina  Energia: 166,85 kcal	Chá mate Bolo de fubá  Energia: 177,5 kcal	Leite com cacau Biscoito salgado  Energia: 139,67 kcal	Canjica Banana  Energia: 372,4 kcal
<b>Almoço</b>	Arroz Feijão carioca Carne de panela Abobrinha refogada Alface  Energia: 312,09 kcal	Risoto de frango Brocolis refogado Salada de alface  Energia: 302,95 kcal	Arroz Feijão preto Moida refogada Couve flor Tomate Melancia  Energia: 245,85 kcal	Macarrão com pernil em cubos Repolho refogado  Energia: 237,15 kcal	Arroz Feijão carioca Carne ao molho com cenoura cozida  Energia: 309,76 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	288,06	52,47	10,3	4,95	5,93	15,65	20,64	74,26	1,47	43,38	1,29	176,96

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