

## CARDÁPIO JULHO

<b>Escolas Rurais</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>Pré lanche</b>	Chá mate	Leite com Cacau	Chá mate	Leite com cacau	Canjica
<b>Pós lanche</b>	Biscoito rosquinha de chocolate	Pão com margarina	Bolo de fubá	Biscoito salgado	Banana
	Energia: 173,1 kcal	Energia: 166,85 kcal	Energia: 177,5 kcal	Energia: 139,67 kcal	Energia: 372,4 kcal
<b>Lanche</b>	Arroz Feijão carioca Carne de panela Abobrinha refogada Alface	Risoto de frango Brocolis refogado Salada de alface	Arroz Feijão preto Moida refogada Couve flor Tomate Melancia	Macarrão com pernil em cubos Repolho refogado	Arroz Feijão carioca Carne ao molho com cenoura cozida
	Energia: 312,09 kcal	Energia: 302,95 kcal	Energia: 245,85 kcal	Energia: 237,15 kcal	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.