

JULHO – 2024



**Ensino fundamental –
Período integral**

Nutrição Diária:

70%

Faixa Etária:

4 anos

Alunos Atendidos:

169

Categoria:

Escola integral

Refeições:

Lanche da manhã,

Almoço, lanche da tarde

Período:

24/07/2024 a 02/08/2024

Nutricionistas:

Thaynná Boza

CRN8 12562

Debora Menegusso

CRN8 6543

Andréa Rech Marques

Santos CRN8 6992

	Estudo e Planejamento	Estudo e Planejamento	Quarta-24	Quinta-25	Sexta-26
Lanche			Vitamina de mamão Energia: 107,4 kcal	Chá capim limão Biscoito Crean Cracker Energia: 99,6 kcal	Chá erva-doce Bolo de banana Energia: 119,51 kcal
Almoço			Arroz Feijão preto Carne bovina grelhada Couve refogada Salada de Brócolis Ponkan Energia: 247,07 kcal	Arroz Feijão carioca Frango ao molho Abobrinha refogada Salada de alface Banana Energia: 278,52 kcal	Arroz Feijão preto Pernil cozido Batata e cenoura Sauté Mamão Energia: 240,5 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	575,71	68,71	37,76	17,17	12,92	71,32	45,85	224,24	5,36	100,53	7,46	323,59

	Segunda-29	Terça-30	Quarta-31	Quinta-01	Sexta 02
Lanche	Chá de hortelã Biscoito cream cracker Energia: 104 kcal	Mingau de Maisena com banana Energia: 148,9 kcal	Chá capim limão Biscoito doce Energia: 148,96 kcal	Vitamina de maçã Energia: 107,4 kcal	Leite com cacau (chocolate quente) Energia: 173,1 kcal
Almoço	Arroz Feijão preto Ovos mexidos Com espinafre Salada de Beterraba Energia: 273,08 kcal	Arroz Feijão carioca Acém ao molho Salada de Brócolis Energia: 214,68 kcal	Arroz Lentilha com Pernil Salada de Alface Energia: 238,48 kcal	Arroz Feijão preto Carne moída cozida com cenoura Energia: 226,8 kcal	Arroz Feijão carioca Peito de frango grelhado Salada de repolho Energia: 273,71 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	523,74	58,94	22,44	18,5	14,63	87,09	50,52	279,64	4,86	106,5	7,19	387,71

OBS: De acordo com a **Resolução nº 6, de 08 de maio de 2020** É proibida a oferta de alimentos ultra processados e a adição de açúcar, mel e adoçante nas preparações culinárias e bebidas para as crianças até três anos de idade, conforme orientações do FNDE.

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