

CARDÁPIO JULHO 2024



Escolas Rurais	Nutrição Diária: 20%	Categoria: Ensino fundamental	Nutricionistas: Thaynná Boza CRN8 12562
	Faixa Etária: 11 - 15 anos	Refeições: Pré e pós lanche e lanche	Debora Menegusso CRN8 6543
	Alunos Atendidos: 208	Período: 24/07/2024 a 02/08/2024	Andréa Rech Marques Santos CRN8 6992



	Estudo e Planejamento	Estudo e Planejamento	Quarta-24	Quinta- 25	Sexta-26
Pré lanche e pós lanche			Canjica Energia: 168 kcal	Leite Biscoito rosquinha Energia: 185,15 kcal	Chá mate Biscoito maisena Energia: 133,55 kcal
Lanche			Arroz Feijão preto Carne ao molho Brócolis refogado Salada de Alface Ponkan Energia: 394,2 kcal	Arroz Feijão carioca Pernil em cubos com batata Couve Refogada Banana Energia: 372,8 kcal	Sopa de macarrão com carne com abobrinha e cenoura Mamão Energia: 312,3 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	451,14	65,6	26,86	9,53	8,72	18,02	26,66	130,39	2,46	59,09	3,75	316,74

	Segunda-29	Terça-30	Quarta-31	Quinta-01	Sexta-02
Pré e pós lanche	<p>Chá mate Biscoito doce</p> <p>Ponkan</p> <p>Energia: 201,05 kcal</p>	<p>Leite com cacau Biscoito maisena</p> <p>Energia: 167,15 kcal</p>	<p>Chá mate Biscoito cream cracker</p> <p>Banana</p> <p>Energia: 165,75 kcal</p>	<p>Chá mate Biscoito salgado</p> <p>Maçã</p> <p>Energia: 165,75 kcal</p>	<p>Arroz doce</p> <p>Energia: 257,16 kcal</p>
Lanche	<p>Arroz Lentilha com pernil Salada de brócolis</p> <p>Energia: 391,7 Kcal</p>	<p>Arroz Feijão preto Farofa de ovo com espinafre Salada de Alface</p> <p>Energia: 307,59 Kcal</p>	<p>Macarrão com carne moída Salada de repolho com cenoura</p> <p>Energia: 312, 31 Kcal</p>	<p>Arroz Feijão Carioca Frango ao molho com batata Salada de beterraba</p> <p>Energia: 372,8 Kcal</p>	<p>Arroz Feijão preto Carne de panela Salada de Repolho</p> <p>Energia: 360,7 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	531,01	79,33	25,69	12,7	5,83	54,45	49,45	186,6	2,51	52,36	4,81	286,99

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.