

Cardápio Agosto – 2024

Escolas	Nutrição Diária: 20%	Categoria: Ensino fundamental	Nutricionistas: Thaynná Boza (RT)
Meio Período	Faixa Etária: 6 - 10 anos	Refeições: Lanches manhã e tarde	CRN 12562
	Alunos Atendidos: 1685	Período: 05/08/2024 a 30/08/2024	Andréa R. M. Santos CRN 6992 Debora Menegusso CRN 6543

	Segunda - 05	Terça - 06	Quarta - 07	Quinta - 08	Sexta - 09
Lanche	Arroz Feijão Farofa de Ovo Legumes Sauté Energia: 301,86 kcal	Purê de Batata Quibe assado Couve manteiga refogada Salada de Alface Banana Energia: 361,84 kcal	Arroz Feijão Frango ao molho com Abobrinha Salada de brócolis Mamão Energia: 313,8 kcal	Quirera Pernil cozido Salada de beterraba Melancia Energia: 371,96 kcal	Arroz Feijão carioca Carne moída ao molho Salada de tomate Energia: 394,2 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	269,89	42,64	14,2	5,42	6,76	26,21	27,56	95,65	1,63	58,15	2,09	84,93

	Segunda - 12	Terça - 13	Quarta - 14	Quinta - 15	Sexta - 16
Lanche	Arroz Feijão preto e Carne ao molho com batata e abobrinha Salada de alface Energia: 305 kcal	Polenta enriquecida com espinafre Frango ao molho Ponkan Energia: 322,84 kcal	Arroz Feijão carioca Carne Grelhada Salada de pepino com tomate Mamão Energia: 314,51 kcal	Risoto de frango Salada de Couve flor e repolho Energia: 308,46 kcal	Canjica Banana Energia: 300 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	310,16	43,23	21,02	6,14	6,53	1,81	32,78	64,12	1,84	40,78	2,43	96,37

	Segunda - 19	Terça - 20	Quarta - 21	Quinta - 22	Sexta - 23
Lanche	Macarrão com carne moída Brócolis refogado Salada de Alface Energia: 307,91 kcal	Quirera com Pernil cozido Abobrinha refogada Banana Energia: 352,06 kcal	Arroz, Feijão carioca, Ovos mexidos Salada de beterraba Maçã Energia: 306,24 kcal	Arroz, Feijão preto Purê de Batata Frango ao molho Couve manteiga refogada Energia: 347,34 kcal	Polenta mole Carne bovina cozida com legumes Melão Energia: 308,26 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	262,71	39,1	14,3	6,05	7,47	23,18	28,45	102,35	1,38	40,75	2,73	93,09

	Segunda - 26	Terça - 27	Quarta - 28	Quinta - 29	Sexta - 30
Lanche	Arroz Feijão carioca, Carne de panela Legumes Sauté	Macarrão com carne moída enriquecida com espinafre Salada de couve flor	Arroz Feijão preto Frango ao molho com batata Salada de repolho	Polenta Pernil ao molho Abobrinha refogada Salada de tomate	Arroz doce
	Energia: 301,86 kcal	Ponkan Energia: 334,85 kcal	Mamão Energia: 330 kcal	Banana Energia: 348,72 kcal	Melancia Energia: 303,6 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	323,81	59,33	14,7	4,22	8,85	3,26	34,35	52,27	1,68	60,33	1,6	79,25

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.