

CARDÁPIO SETEMBRO 2024

Ensino Fundamental	Nutrição Diária:	Categoria:	Nutricionistas:
	20%	Ensino fundamental	Thaynná Boza RT
Atividade Complementar	Faixa Etária:	Refeições:	CRN8 12562
	4 a 9 anos	Lanche da manhã, Almoço e Lanche da tarde	Débora Menegusso QT
	Alunos Atendidos:	Período:	CRN8 6543
	1465	02/09/2024 a 04/10/2024	Andréa Rech QT
			CRN8 6992

	Segunda - 02	Terça - 03	Quarta - 04	Quinta - 05	Sexta - 06
Lanche Manhã e Tarde	Leite com cacau e biscoito salgado Energia: 163,28 kcal	Chá mate Pão com margarina Banana Energia: 156,43 kcal	CONSELHO DE CLASSE	Chá mate Bolo de fubá Energia: 137,64kcal	Biscoito doce Leite com cacau Melão Energia: 148,96 kcal
Almoço	Arroz Lentilha Pernil em cubos Abobrinha refogada Salada de Alface Energia: 224,18 kcal	Arroz Feijão carioca Frango cozido Salada de repolho e brócolis Energia: 248,9 kcal	CONSELHO DE CLASSE	Macarronada Quibe assado Salada de repolho Energia: 231,8 kcal	Arroz Feijão carioca Ovos mexidos Legumes refogados Energia: 208,4 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	721,96	104,14	46,98	14,03	21,32	59,96	40,98	279,4	5,24	189,5	5,03	514,71

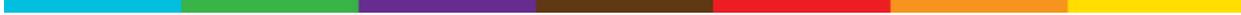
	Segunda - 09	Terça - 10	Quarta - 11	Quinta - 12	Sexta - 13
Lanche Manhã e Tarde	Vitamina de polpa de fruta Energia: 107,4 kcal	Leite com cacau Pão com manteiga Banana Energia: 163,28 kcal	Mingau de Aveia com Mamão Energia: 148,96 kcal	Chá hortelã Pão com requeijão caseiro Energia: 162,7 kcal	Arroz doce Caqui Energia: 113,76 kcal
Almoço	Arroz Feijão preto Carne bovina ao molho com batata Espinafre refogado Energia: 264 kcal	Arroz Feijão carioca Frango ao molho Purê de batata Salada de couve flor Energia: 200,6 kcal	Arroz Feijão preto Pernil em cubos Batata doce cozida Salada de Alface Energia: 205,66 kcal	Arroz Feijão carioca Carne bovina ao molho Beterraba cozida Energia: 232,08 kcal	Risoto de frango Salada de cenoura com tomate Energia: 216,58 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	738,52	109,89	41,83	15,28	15,42	79,52	41,45	312,63	4,62	103,28	5,81	335,91

	Segunda - 16	Terça - 17	Quarta - 18	Quinta - 19	Sexta - 20
Lanche Manhã e Tarde	Mingau de Aveia com Banana Energia: 158,96 kcal	Chá mate Pão com requeijão caseiro Energia: 117,64 kcal	Vitamina polpa de fruta Maça Energia: 107,4 kcal	Leite com cacau Pão com manteiga Banana Energia: 148,96 kcal	Chá mate Biscoito rosquinha de coco Energia: 186,47 kcal
Almoço	Arroz Feijão carioca Pernil refogado Purê de batata Salada de alface Energia: 228,4 kcal	Arroz Feijão preto Frango cozido Salada de beterraba Energia: 248,9 kcal	Arroz Feijão carioca Carne de Panela com batata Salada de repolho Energia: 209,82 kcal	Arroz Feijão preto Ovos mexidos Cenoura com abobrinha cozida Energia: 268,1 kcal	Polenta Pernil cozido em cubos Salada de repolho com tomate Energia: 239,36 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	722,28	97,76	42,48	18,48	16,28	68,85	56,93	347,63	4,89	113,09	6,18	248,34
---------------	--------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	--------	------	--------	------	--------



	Segunda - 23	Terça -24	Quarta - 25	Quinta - 26	Sexta - 27
Lanche Manhã e Tarde	Chá mate Biscoito rosquinha de coco Energia: 162,7 kcal	Leite com cacau Pão com margarina Banana Energia: 163,28 kcal	Chá Bolo salgado Melancia Energia: 145,69 kcal	Canjica Mamão Energia: 148,96 kcal	Mingau de chocolate Energia: 148,96 kcal
Almoço	Arroz Feijão preto Frango ao molho Salada de Alface com tomate Energia: 237,7 kcal	Arroz Feijão preto Moída refogada com espinafre Salada de beterraba Energia: 203,8 kcal	Arroz Lentilha Pernil em cubos com cenoura cozida Energia: 224,18 kcal	Arroz Feijão carioca Carne de Panela Batata doce assada Energia: 238,03 kcal	Quirera Frango ao molho Energia: 254,42 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	713,56	108,14	37,85	14,98	15,38	69,43	34,82	291,07	4,31	97,4	5,09	252,63



	Segunda - 30	Terça - 01	Quarta - 02	Quinta - 03	Sexta - 04
Lanche Manhã e Tarde	Mingau de Aveia com Banana Energia: 158,96 kcal	Chá mate Pão com requeijão caseiro Maçã Energia: 117,64 kcal	Vitamina polpa de fruta Energia: 107,4 kcal	Leite com cacau Pão com manteiga Energia: 148,96 kcal	Chá mate Biscoito rosquinha de coco Caqui Energia: 186,47 kcal
Almoço	Arroz Feijão preto Farofa de ovos com abobrinha Salada de Alface	Arroz Feijão carioca Carne cozida com legumes Salada de tomate	Arroz Feijão preto Frango ao molho Salada de alface e tomate	Macarronada Quibe assado Salada de repolho	Arroz Feijão carioca Frango assado Salada de repolho com tomate

	Energia: 284,98 kcal	Energia: 238,56 kcal	Energia: 237,7 kcal	Energia: 231,8 kcal	Energia: 268,1 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	722,8	95,56	40,3	20,65	11,9	115,64	61,87	381,74	4,38	115,11	5,62	487,26

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