

## CARDÁPIO SETEMBRO 2024

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

	Segunda - 02	Terça - 03	Quarta - 04	Quinta - 05	Sexta - 06
<b>Lanche Manhã e Tarde</b>	Leite com cacau e biscoito salgado Energia: 163,28 kcal	Chá mate Pão com margarina Banana Energia: 156,43 kcal	<b>CONSELHO DE CLASSE</b>	Chá mate Bolo de fubá Energia: 137,64kcal	Biscoito doce Leite com cacau Melão Energia: 148,96 kcal
<b>Almoço</b>	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	<b>CONSELHO DE CLASSE</b>	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
<b>Lanche Manhã e Tarde</b>	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
<b>Almoço</b>	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
<b>Lanche Manhã e Tarde</b>	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
<b>Almoço</b>	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
<b>Lanche Manhã e Tarde</b>	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
<b>Almoço</b>	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
<b>Lanche Manhã e Tarde</b>	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
<b>Almoço</b>	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

	<b>Energia: 284,98 kcal</b>	<b>Energia: 238,56 kcal</b>	<b>Energia: 237,7 kcal</b>	<b>Energia: 231,8 kcal</b>	<b>Energia: 268,1 kcal</b>
--	-----------------------------	-----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

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.