

CARDÁPIO SETEMBRO 2024

Escolas Segundo lanche	Nutrição Diária: 20%	Categoria: Ensino fundamental	Nutricionistas: Thaynná Boza RT
	Faixa Etária: 4 - 9 anos	Refeições: Pré ou Pós lanche, Almoço	CRN8 12562
	Alunos Atendidos 830	Período: 02/09/2024 à 04/10/2024	Débora Menegusso QT CRN8 6543
			Andréa Rech QT CRN8 6992

	Segunda - 02	Terça - 03	Quarta - 04	Quinta - 05	Sexta - 06
Pré/ Pós lanche	Chá mate Biscoito salgado cream cracker Energia: 173,1 kcal	Maçã Energia: 100,85 kcal	CONSELHO DE CLASSE	Melão Energia: 119,67 kcal	Chá mate Pão com margarina Energia: 124,06 kcal
Almoço	Arroz Feijão preto Farofa de Ovos com Abobrinha Salada de Alface Energia: 302,39 kcal	Risoto de frango Salada de Brócolis Banana Energia: 315,36 kcal	CONSELHO DE CLASSE	Quirera Pernil cozido em cubos Salada de alface com tomate Energia: 303,39 kcal	Arroz Feijão carioca Carne de panela ao molho Purê de batata Energia: 262,28 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	288,06	52,47	10,3	4,95	5,93	15,65	20,64	74,26	1,47	43,38	1,29	176,96

	Segunda - 09	Terça - 10	Quarta - 11	Quinta - 12	Sexta - 13
Pré lanche Pós lanche	Chá mate Biscoito doce maisena Energia: 177,5 kcal	Banana Energia: 164,65 kcal	Suco Biscoito salgado cream cracker Energia: 168 kcal	Caqui Energia: 119,76 kcal	Chá mate Pão com margarina Energia: 138,3 kcal
Almoço	Arroz Feijão preto Pernil cozido em cubos com cenoura Energia: 262,28 kcal	Polenta com carne moída ao molho enriquecida com Espinafre Energia: 289,4 kcal	Arroz Feijão carioca Quibe assado Batata doce cozida Mamão Energia: 318 kcal	Arroz Feijão preto Frango assado Salada de Couve Flor Energia: 329,6 kcal	Quirera Carne ao molho Salada de Alface Energia: 300,56 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	453,61	76,69	20,71	8,18	9,88	22,71	32,23	111,22	2,4	72,89	3	137,27

	Segunda - 16	Terça - 17	Quarta - 18	Quinta - 19	Sexta - 20
Pré lanche Pós lanche	Chá mate Biscoito salgado Energia: 187,5 kcal	Chá mate Bolo salgado de frango Energia: 124,06 kcal	Leite com cacau Pão com margarina Energia: 171,44 kcal	Maçã e banana Energia: 168 kcal	Chá mate Biscoito doce maisena Energia: 133,2 kcal
Almoço	Arroz Feijão preto Farofa de Ovos Salada de Alface Energia: 304,19 kcal	Polenta com carne moída Repolho refogado Manga Energia: 310,84 kcal	Arroz Feijão carioca Carne suína ao molho Purê de batata Energia: 262,28 kcal	Risoto de frango Salada de Brócolis Energia: 317,78 kcal	Macarrão com carne ao molho Legumes cozidos Energia: 336,78 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	463,32	72,77	24,98	8,78	11,04	27,98	36,12	142,44	2,64	60,51	3,34	280,06
---------------	--------	-------	-------	------	-------	-------	-------	--------	------	-------	------	--------

	Segunda - 23	Terça - 24	Quarta - 25	Quinta - 26	Sexta - 27
Pré lanche Pós lanche	Leite com cacau Biscoito doce rosquinha chocolate Energia: 164,65 kcal	Banana Energia: 109,67 kcal	Chá mate Biscoito salgado Energia: 133,2 kcal	Melancia Energia: 118 kcal	Chá mate Pão com margarina Energia: 166,85 kcal
Almoço	Arroz Feijão carioca Carne de panela com cenoura Salada de Alface Energia: 311,78 kcal	Macarrão com carne moída ao molho Legumes cozidos Energia: 336,78 kcal	Arroz Feijão preto Frango assado com batata Abobrinha refogada Energia: 286,24 kcal	Risoto de frango com espinafre Batata doce cozida Energia: 317,78 kcal	Arroz Feijão carioca Quibe assado Purê de Batata Salada de beterraba Energia: 321,85 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	458,29	66,22	24,38	11,32	10,34	64,83	34,53	193,49	2,87	72,31	2,95	318,36

	Segunda - 30	Terça - 01	Quarta - 02	Quinta - 03	Sexta - 04
Pré lanche Pós lanche	Chá mate Biscoito doce Energia: 187,5 kcal	Chá mate Bolo salgado de frango Energia: 124,06 kcal	Pipoca Maçã Energia: 171,44 kcal	Leite com cacau Pão com margarina Energia: 118 kcal	Banana Energia: 133,2 kcal
Almoço	Arroz Feijão preto Farofa de Ovos Salada de Alface Energia: 304,19 kcal	Polenta com carne moída Salada de brócolis Energia: 310,84 kcal	Arroz Feijão preto Carne suína cozida Purê de batata Energia: 262,28 kcal	Risoto de frango Abobrinha cozida Energia: 317,78 kcal	Macarrão com carne ao molho Legumes cozidos Energia: 336,78 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	463,32	72,77	24,98	8,78	11,04	27,98	36,12	142,44	2,64	60,51	3,34	280,06

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