

CARDÁPIO SETEMBRO 2024


Escolas Infantil e Fundamental	Nutrição Diária: 20%	Categoria: Ensino infantil e fundamental	Nutricionistas: Thaynná Boza RT CRN8 12563
	Faixa Etária: 4 - 9 anos	Refeições: Lanche	Débora Menegusso QT CRN8 6543
Meio período	Alunos Atendidos: 1564	Período: 02/09/2024 à 04/10/2024	Andréa Rech CRN8 6992

	Segunda - 02	Terça - 03	Quarta - 04	Quinta - 05	Sexta - 06
Lanche	Arroz Feijão carioca Farofa de Ovos Abobrinha refogada Energia: 312,09 kcal	Risoto de frango Salada de Brocolis Banana Energia: 302,95 kcal	CONSELHO DE CLASSE	Arroz Feijão preto Pernil cozido em cubos Batata Sauté Melão Energia: 237,15 kcal	Canjica Energia: 152,4 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	294,09	53,88	12,84	3,65	6,36	4,84	13,88	62,77	1,47	40	1,52	94,66


	Segunda - 09	Terça - 10	Quarta - 11	Quinta - 12	Sexta - 13
Lanche	Quirera com carne suína Enriquecida com espinafre Energia: 406,8 kcal	Arroz Feijão preto Carne ao molho Batata doce cozida Salada de alface Banana Energia: 340,43 kcal	Arroz Feijão carioca Frango ao molho Salada de Couve Flor Caqui Energia: 300 kcal	Macarrão Carne moída com Abobrinha Salada de beterraba e cenoura Mamão Energia: 292,3 kcal	Arroz doce Energia: 272,24 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	322,36	58,97	14,02	4,25	7,2	14,78	25,3	79	1,7	50,19	2,06	72,53



	Segunda - 16	Terça - 17	Quarta - 18	Quinta - 19	Sexta - 20
Lanche	Arroz Feijão preto Farofa de Ovos com abobrinha Salada de Alface Energia: 361,77 kcal	Arroz Feijão carioca Pernil com legumes Salada de Repolho Banana Energia: 333,28 kcal	Arroz Feijão preto Frango coxa assada Purê de batata Energia: 348,95 kcal	Macarrão com carne moída Salada de Brócolis Manga Energia: 336,99 kcal	Sagu Maçã Energia: 122,7 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	338,44	51,71	17,98	6,95	7,1	7,42	11,35	53,68	2,01	48,8	2,24	113,57



	Segunda - 23	Terça - 24	Quarta - 25	Quinta - 26	Sexta - 27
Lanche	Arroz Feijão carioca Carne moída com espinafre Energia: 303,79 kcal	Arroz Feijão preto Pernil assado Batata doce cozida Salada de Alface Banana Energia: 305,48 kcal	Arroz Feijão carioca Carne ao molho com cenoura Salada de Couve Flor Energia: 355,87 kcal	Arroz Feijão preto Frango cozido Salada de Beterraba Mamão Energia: 302,57 kcal	Chá mate Bolo de fubá Melancia Energia: 157,4 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	315,82	46,69	16,29	7,6	6,89	45,81	27,59	133,64	1,83	47,81	2,53	101,2

	Segunda - 30	Terça - 01	Quarta - 02	Quinta - 03	Sexta - 04
Lanche	Arroz Feijão preto Farofa de Ovos Salada de Alface e tomate Energia: 361,77 kcal	Arroz Feijão carioca Pernil com Batata Salada de Brócolis Banana Energia: 333,28 kcal	Arroz Feijão preto Frango coxa assada Salada de Repolho Maçã Energia: 348,95 kcal	Macarrão Carne moída com abobrinha Cajú Energia: 336,99 kcal	Canjica Banana Energia: 161,2 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	338,44	51,71	17,98	6,95	7,1	7,42	11,35	53,68	2,01	48,8	2,24	113,57

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