

## CARDÁPIO SETEMBRO 2024

<b>Escolas Rurais</b>	<b>Nutrição Diária:</b> 20%	<b>Categoria:</b> Ensino fundamental	<b>Nutricionistas:</b> <b>Thaynná Boza RT</b> CRN8 12562
	<b>Faixa Etária:</b> 4 - 9 anos	<b>Refeições:</b> Pré lanche, Almoço e Pós lanche	<b>Débora Menegusso QT</b> CRN8 6543
	<b>Alunos Atendidos</b> 216	<b>Período:</b> 02/09/2024 à 04/10/2024	<b>Andréa Rech QT</b> CRN8 6992

	Segunda - 02	Terça - 03	Quarta - 04	Quinta - 05	Sexta - 06
<b>Pré lanche</b> <b>Pós lanche</b>	Chá mate Biscoito salgado cream cracker  Energia: 173,1 kcal	Leite com Cacau Biscoito rosquinha de chocolate  Energia: 166,85 kcal	<b>CONSELHO DE CLASSE</b>	Leite com cacau Pão com margarina  Melão  Energia: 139,67 kcal	Chá mate Bolo salgado de frango  Energia: 124,06 kcal
<b>Almoço</b>	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	<b>CONSELHO DE CLASSE</b>	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

<b>Pré lanche</b> <b>Pós lanche</b>	Chá mate Biscoito doce maisena	Leite com cacau Biscoito salgado	Canjica	Chá mate Bolo de fubá	Chá mate Pão com margarina
	Energia: 177,5 kcal	Energia: 164,65 kcal	Energia: 168 kcal	Energia: 119,76 kcal	Energia: 138,3 kcal
<b>Almoço</b>	Arroz Feijão preto Pernil cozido em cubos com cenoura	Polenta com carne moída ao molho enriquecida com Espinafre	Arroz Feijão carioca Quibe assado Batata doce cozida	Arroz Feijão preto Frango assado Salada de Couve Flor	Quirera Carne ao molho Salada de Alface
	Energia: 262,28 kcal	Energia: 289,4 kcal	Energia: 318 kcal	Energia: 329,6 kcal	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

<b>Pré lanche</b> <b>Pós lanche</b>	Chá mate Biscoito Pão com margarina	Chá mate Bolo salgado de frango	Arroz doce Banana	Leite com cacau Pão com margarina	Chá mate Biscoito doce maisena
	Energia: 187,5 kcal	Energia: 124,06 kcal	Energia: 171,44 kcal	Energia: 118 kcal	Energia: 133,2 kcal
<b>Almoço</b>	Arroz Feijão preto Farofa de Ovos Salada de Alface	Polenta com carne moída Repolho refogado	Arroz Feijão carioca Carne suína ao molho Purê de batata	Risoto de frango Salada de Brócolis	Macarrão com carne ao molho Legumes cozidos
	Energia: 304,19 kcal	Energia: 310,84 kcal	Energia: 262,28 kcal	Energia: 317,78 kcal	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

<b>Pré lanche</b> <b>Pós lanche</b>	Leite com cacau Pão com margarina	Chá mate Bolo de chocolate  Banana	Chá mate Biscoito doce  Mamão	Leite com cacau Pão com margarina  Melancia	Leite com cacau Biscoito doce rosquinha chocolate
	Energia: 164,65 kcal	Energia: 139,67 kcal	Energia: 133,2 kcal	Energia: 118 kcal	Energia: 166,85 kcal
<b>Almoço</b>	Arroz Feijão carioca Carne de panela com cenoura Salada de Alface	Macarrão com carne moída ao molho Legumes cozidos	Arroz Feijão preto Frango assado com batata Abobrinha refogada	Risoto de frango com espinafre Batata doce cozida	Arroz Feijão carioca Quibe assado Purê de Batata Salada de beterraba
	Energia: 311,78 kcal	Energia: 336,78 kcal	Energia: 286,24 kcal	Energia: 317,78 kcal	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

<b>Pré lanche</b> <b>Pós lanche</b>	Chá mate Biscoito Pão com margarina	Chá mate Bolo salgado de frango	Arroz doce Maçã	Leite com cacau Pão com margarina	Chá mate Biscoito doce maisena
	Energia: 187,5 kcal	Energia: 124,06 kcal	Energia: 171,44 kcal	Energia: 118 kcal	Energia: 133,2 kcal
<b>Almoço</b>	Arroz Feijão preto Farofa de Ovos Salada de Alface	Polenta com carne moída Salada de brócolis  Banana	Arroz Feijão preto Carne suína cozida Purê de batata	Risoto de frango Abobrinha cozida  Melancia	Macarrão com carne ao molho Legumes cozidos
	Energia: 304,19 kcal	Energia: 310,84 kcal	Energia: 262,28 kcal	Energia: 317,78 kcal	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.