



## CARDÁPIO OUTUBRO

Ensino Fundamental	<b>Nutrição Diária:</b>	<b>Categoria:</b>	<b>Nutricionistas:</b>
	20%	Ensino fundamental	<b>Thaynná Boza RT</b>
Atividade Complementar	<b>Faixa Etária:</b>	<b>Refeições:</b>	CRN8 12562
	4 a 9 anos	Lanche da manhã, Almoço e Lanche da tarde	<b>Debora Menegusso QT</b>
	<b>Alunos Atendidos:</b>	<b>Período:</b>	CRN8 6543
	172	07/10/2024 a 01/11/2024	<b>Andréa Rech QT</b>
			CRN8 6992

	Segunda - 07	Terça - 08	Quarta - 09	Quinta - 10	Sexta - 11
<b>Lanche manhã e tarde</b>	<b>Mingau de Maisena com Banana</b>  Energia: 228,7 kcal	<b>Chá mate Pão com requeijão caseiro</b>  Energia: 174 kcal	<b>Canjica Maçã</b>  Energia: 216 kcal	<b>Chá mate Pão com margarina Laranja</b>  Energia: 220 kcal	<b>Biscoito doce Vitamina de mamão</b>  Energia: 212 kcal
<b>Almoço</b>	<b>Arroz Lentilha Pênil em cubos Batata cozida Alface e couve manteiga</b>  Energia: 330 kcal	<b>Arroz Feijão preto Farofa de ovos Cenoura cozida Com beterraba</b>  Energia: 295,4 kcal	<b>Arroz Feijão carioca Frango ao molho Salada de repolho</b>  Energia: 334 kcal	<b>Arroz Feijão preto Carne de panela Brócolis cozido</b>  Energia: 360 kcal	<b>Arroz Feijão carioca Quibe assado Legumes cozidos</b>  Energia: 330 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 - 14	Terça - 15	Quarta - 16	Quinta - 17	Sexta - 18
<b>Lanche manhã e tarde</b>	<b>RECESSO DIA DO PROFESSOR</b>	Leite com cacau Pão com manteiga  Energia: 263 kcal	Mingau de Maisena com Banana  Energia: 246 kcal	Chá hortelã Pão com requeijão caseiro Laranja  Energia: 221 kcal	Mingau de chocolate Melão  Energia: 225 kcal
<b>Almoço</b>	<b>RECESSO DIA DO PROFESSOR</b>	Arroz Feijão carioca Frango ao molho Abobrinha refogada  Energia: 367 kcal	Arroz Feijão preto Pernil em cubos Salada de brócolis e couve flor  Energia: 349 kcal	Arroz Feijão carioca Carne moída com PTS ao molho Cenoura cozida  Energia: 381 kcal	Arroz Feijão preto Farofa de ovos Salada de legumes  Energia: 385,4 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	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 - 21	Terça - 22	Quarta - 23	Quinta - 24	Sexta - 25
<b>Lanche manhã e tarde</b>	Mingau de Maisena com Banana  Energia: 246 kcal	Chá mate Pão com requeijão caseiro  Energia: 174 kcal	Vitamina polpa de maçã biscoito salgado  Energia: 271 kcal	Leite com cacau Pão com manteiga Mamão  Energia: 283 kcal	Chá mate Biscoito rosquinha de coco Laranja  Energia: 196 kcal
<b>Almoço</b>	Arroz Feijão carioca Pernil refogado Alface com tomate  Energia: 319,8 kcal	Arroz Feijão preto Frango cozido Brócolis cozido Beterraba  Energia: 334,6 kcal	Arroz Feijão carioca Carne de Panela Salada de repolho com couve  Energia: 312 kcal	Arroz Feijão preto Quibe assado Cenoura com abobrinha refogadas  Energia: 352,8 kcal	Arroz Feijão carioca Carne bovina ao molho Purê de batata  Energia: 326 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 - 28	Terça -29	Quarta - 30	Quinta - 31	Sexta - 01						
Lanche manhã e tarde	RECESSO DIA DO FUNCIONÁRIO PÚBLICO		Leite com cacau Pão com margarina  Energia: 263 kcal	Mingau de Maisena com Banana  Energia: 246 kcal	Chá mate Pão com margarina Laranja  Energia: 242 kcal	Vitamina de fruta com biscoito Melão  Energia: 247,2 kcal						
	RECESSO DIA DO FUNCIONÁRIO PÚBLICO		Arroz Feijão preto Carne Moída com PTS e Abobrinha Alface com couve manteiga  Energia: 386 kcal	Arroz Lentilha Pernil em cubos Salada de Brócolis e couve flor  Energia: 323 kcal	Arroz Feijão carioca Carne de Panela Salada de cenoura com beterraba  Energia: 370 kcal	Arroz colorido Feijão preto Frango assado Repolho refogado  Energia: 361,6 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

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