

CARDÁPIO OUTUBRO



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	Debora Menegusso QT CRN8 6543
Meio período	Alunos Atendidos: 2173	Período: 07/10/2024 à 01/11/2024	Andréa Rech CRN8 6992

Segunda - 07

Terça - 08

Quarta - 09

Quinta - 10

Sexta - 11

Lanche	Macarrão Carne ao molho Batata cozida Abobrinha refogada Alface	Quirera Pernil cozido em cubos Salada de couve e cenoura Banana	Risoto Salada de Brócolis e repolho Mamão	Arroz Lentilha Carne de panela Salada de Beterraba Laranja	Canjica Maçã
	Energia: 310,4 kcal	Energia: 358,3 kcal	Energia: 318,5 kcal	Energia: 308,6 kcal	Energia: 336 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 - 14

Terça - 15

Quarta - 16

Quinta - 17

Sexta - 18

Lanche	RECESSO DIA DO PROFESSOR	Farofa de ovos com legumes Salada de alface com cenoura	Quirera Carne suína cozida Brócolis e couve flor Banana	Risoto de frango Repolho refogado Salada de couve com beterraba	Sagu Melão
		Energia: 367,2 kcal	Energia: 364 kcal	Energia: 355,1 kcal	Energia: 352 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 - 21

Terça - 22

Quarta - 23

Quinta - 24

Sexta - 25

Lanche	Arroz Escondidinho de Batata com carne ao molho Couve refogada Salada de Alface	Macarronada Frango coxa assada Brócolis Cenoura cozida Mamão	Quirera Pernil com legumes Repolho cru Laranja	Polenta com carne moída e PTS com abobrinha Maçã	Leite com cacau Pão com margarina Banana
	Energia: 327 kcal	Energia: 344,2 kcal	Energia: 329 kcal	Energia: 316,5 kcal	Energia: 330,7 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 - 28

Terça - 29

Quarta - 30

Quinta - 31

Sexta - 01

Lanche	RECESSO DIA DO FUNCIONÁRIO PÚBLICO	Quirera com Pernil Alface com tomate Banana	Farofa de Ovos com legumes Maçã	Macarrão Frango assado Cenoura cozida Laranja	Chá mate Bolo de banana com aveia
		Energia: 361,7 kcal	Energia: 373,3 kcal	Energia: 331,2 kcal	Energia: 335 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

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