

CARDÁPIO OUTUBRO



Escolas Rurais

Nutrição Diária:

20%

Faixa Etária:

4 - 9 anos

Alunos Atendidos:

214

Categoria:

Ensino fundamental

Refeições:

Pré lanche, Almoço e Pós lanche

Período:

07/10/2024 à 01/11/2024

Nutricionistas:

Thaynná Boza RT

CRN8 12562

Débora Menegusso QT

CRN8 6543

Andréa Rech QT

CRN8 6992

Segunda - 07

Terça - 08

Quarta - 09

Quinta - 10

Sexta - 11

Pré lanche Pós lanche	Chá mate Biscoito salgado cream cracker	Leite com cacau Pão com margarina Banana	Chá mate Bolo de chocolate Mamão	Canjica Maçã	Chá mate Bolo salgado de frango Laranja
	Energia: 165,8 kcal	Energia: 224,5 kcal	Energia: 257 kcal	Energia: 226 kcal	Energia: 258 kcal
Almoço	Quirera com Pernil cozido em cubos Brócolis cozido	Arroz Feijão preto Frango assado Cenoura cozida Com couve manteiga	Arroz Feijão carioca Carne de panela ao molho Purê de batata Alface	Arroz Feijão preto Quibe assado Salada de repolho	Macarrão com carne moída Mix de legumes cozidos
	Energia: 291 kcal	Energia: 360,8 kcal	Energia: 323,6 kcal	Energia: 311 kcal	Energia: 308,8 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 - 14

Terça - 15

Quarta - 16

Quinta - 17

Sexta - 18

Pré lanche Pós lanche	RECESSO DIA DO PROFESSOR	Leite com cacau Biscoito salgado Banana Energia: 196 kcal	Chá mate Pão com margarina Laranja Energia: 202,5 kcal	Chá mate Bolo de fubá Melão Energia: 209,6 kcal	Vitamina de banana com aveia Energia: 230,4 kcal
	RECESSO DIA DO PROFESSOR	Arroz Feijão preto Ovos mexidos Salada de alface com tomate Energia: 347 kcal	Arroz Feijão carioca Frango assado Salada de repolho e couve manteiga Energia: 350,8 kcal	Arroz Feijão preto Carne suína cozida Legumes cozidos Energia: 305,6 kcal	Polenta com carne moída com PTS ao molho Salada de Cenoura e beterraba Energia: 330,3 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 - 21

Terça - 22

Quarta - 23

Quinta - 24

Sexta - 25

Pré lanche Pós lanche	Chá mate Pão com margarina Banana Energia: 202,5kcal	Chá mate Bolo salgado de frango Laranja Energia: 251 kcal	Arroz doce Maçã Energia: 213 kcal	Leite com cacau Pão com margarina Energia: 224,5 kcal	Vitamina de mamão Biscoito doce maisena Energia: 282,6 kcal
	Arroz Feijão Carioca Purê de batata Salada de brócolis e alface Energia: 305 kcal	Arroz Feijão preto Carne moída ao molho com abobrinha Energia: 323,2 kcal	Arroz Feijão Carioca Frango ensopado Cenoura cozida Energia: 340,4 kcal	Quirera Pernil cozido em cubos Salada de repolho com tomate Energia: 308 kcal	Risoto de frango Beterraba com cenoura Energia: 325,9 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 - 28	Terça - 29	Quarta - 30	Quinta - 31	Sexta - 01
Pré lanche Pós lanche	RECESSO DIA DO FUNCIONÁRIO PÚBLICO	Chá mate Pão com margarina Energia: 202 kcal	Chá mate Biscoito doce Banana Energia: 234,6 kcal	Leite com cacau Pão com margarina Laranja Energia: 224 kcal	Leite com cacau Biscoito doce rosquinha de leite Melão Energia: 202,2 kcal
Almoço	RECESSO DIA DO FUNCIONÁRIO PÚBLICO	Arroz Feijão preto Frango assado com batata Abobrinha refogada Energia: 316,8 kcal	Arroz Feijão Carioca Farofa de Ovo com cenoura ralada e couve manteiga Alface Energia: 339 kcal	Arroz Feijão preto Carne Grelhada Purê de Batata Salada de repolho com cenoura Energia: 346,6 kcal	Polenta com carne moída ao molho Legumes cozidos Energia: 332,2 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	458,29	66,22	24,38	11,32	10,34	64,83	34,53	193,49	2,87	72,31	2,95	318,36

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