

CARDÁPIO DEZEMBRO 2024

Escolas Segundo lanche	Nutrição Diária: 20%	Categoria: Ensino fundamental	Nutricionistas: Thaynná Boza RT CRN8 12562
	Faixa Etária: 4 - 9 anos	Refeições: Pré ou Pós lanche, Almoço	Débora Menegusso QT CRN8 6543
	Alunos Atendidos 830	Período: 02/12/2024 à 13/12/2024	Andréa Rech QT CRN8 6992

	Segunda - 02	Terça - 03	Quarta - 04	Quinta - 05	Sexta - 06
Pré/ Pós lanche	CONSELHO DE CLASSE	Leite com cacau Pão com margarina Energia: 124 kcal	Chá mate Biscoito salgado cream cracker Banana Energia: 113 kcal	Vitamina de banana Energia: 119 kcal	Chá mate Pão com margarina Energia: 116 kcal
Almoço		CONSELHO DE CLASSE	Risoto de frango Salada de Brócolis Banana Energia: 315 kcal	Arroz Feijão preto Carne bovina cozida com Abobrinha Salada de Alface Energia: 302 kcal	Macarronada Pernil cozido em cubos Salada de tomate Melão Energia: 303 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
Pré lanche Pós lanche	Chá mate Biscoito doce maisena Energia: 117 kcal	Vitamina de Banana com biscoito Energia: 120 kcal	FERIADO	Suco Biscoito salgado cream cracker Energia: 118 kcal	Chá mate Pão com margarina Energia: 116 kcal
Almoço	Arroz Feijão preto Pernil cozido em cubos com cenoura Energia: 292 kcal	Polenta com carne moída Energia: 289 kcal	FERIADO	Arroz Feijão preto Frango assado Salada de Alface Melão Energia: 329 kcal	Arroz Feijão carioca Quibe assado Salada de repolho Melancia Energia: 318 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

OBS: De acordo com a **Resolução nº 6, de 08 de maio de 2020** É proibida a oferta de alimentos ultra processados e a adição de açúcar, mel e adoçante nas preparações culinárias e bebidas para as crianças até três anos de idade, conforme orientações do FNDE.

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