

## CARDÁPIO DEZEMBRO 2024

<b>Escolas</b> <b>Segundo lanche</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 ou Pós lanche, Almoço	<b>Débora Menegusso QT</b> CRN8 6543
	<b>Alunos Atendidos</b> 830	<b>Período:</b> 02/12/2024 à 13/12/2024	<b>Andréa Rech QT</b> CRN8 6992

	Segunda - 02	Terça - 03	Quarta - 04	Quinta - 05	Sexta - 06
<b>Pré/ Pós lanche</b>	<b>CONSELHO DE CLASSE</b>	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
<b>Almoço</b>		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	Arroz Feijão carioca Carne de panela Salada de cenoura e beterraba  Melancia  Energia: 282 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  Energia: 117 kcal	Vitamina de Banana com biscoito  Energia: 120 kcal	<b>FERIADO</b>	Suco Biscoito salgado cream cracker  Energia: 118 kcal	Chá mate Pão com margarina  Energia: 116 kcal
<b>Almoço</b>	Arroz Feijão preto Pernil cozido em cubos com cenoura  Energia: 292 kcal	Polenta com carne moída  Energia: 289 kcal	<b>FERIADO</b>	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.