

CARDÁPIO DEZEMBRO 2024

Escolas Rurais	Nutrição Diária: 20%	Categoria: Ensino fundamental	Nutricionistas: Thaynná Boza RT CRN8 12562
	Faixa Etária: 4 - 9 anos	Refeições: Pré lanche, Almoço e Pós lanche	Débora Menegusso QT CRN8 6543
	Alunos Atendidos 216	Período: 02/12/2024 à 13/12/2024	Andréa Rech QT CRN8 6992

Segunda - 02

Terça - 03

Quarta - 04

Quinta - 05

Sexta - 06

Pré lanche Pós lanche	CONSELHO DE CLASSE	Leite com Cacau Biscoito rosquinha de chocolate	Chá mate Biscoito salgado cream cracker	Leite com cacau Pão com margarina	Chá mate Bolo salgado de frango
		Energia: 136 kcal	Energia: 124 kcal	Melão Energia: 139 kcal	Melancia Energia: 154 kcal
Almoço	CONSELHO DE CLASSE	Risoto de frango Salada de Brócolis	Arroz Feijão preto com Abobrinha Salada de Alface beterraba	Quirera Pernil cozido em cubos Salada de couve flor	Arroz Feijão carioca Carne de panela ao molho Purê de batata
		Banana Energia: 215 kcal	Energia: 202 kcal	Energia: 223 kcal	Energia: 232 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	Leite com cacau Biscoito salgado	FERIADO	Chá mate Bolo de fubá	Chá mate Pão com margarina
	Energia: 124 kcal	Banana		Melão	Melancia
Almoço	Arroz Feijão preto Pernil cozido em cubos Salada de alface	Polenta com carne moída	FERIADO	Arroz Feijão preto Frango assado Salada de Cenoura	Quirera Carne ao molho Salada de Repolho
	Energia: 262 kcal	Energia: 289 kcal		Energia: 139 kcal	Energia: 139 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.