

	Segunda-10	Terça-11	Quarta-12	Quinta-13	Sexta-14
Lanches (manhã e tarde)	Chá mate batido Biscoito de coco Energia: 391,8 kcal	Arroz Feijão Milho cozido Frango Repolho Energia: 340 kcal	Quirera Pernil cozido Brócolis refogado Salada de beterraba cozida Energia: 247,68 kcal	Arroz Feijão carioca Bife acebolado Brócolis refogado Energia: 285,8 kcal	Macarrão com carne moída Cenoura refogada Salada de alface Energia: 286,42 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	310,34	18,89	6,97	3,75	1,98	0	28,37	20,13	0,78	18,04	1,33	110,02

	Segunda-17	Terça-18	Quarta-19	Quinta-20	Sexta-21
Lanches (manhã e tarde)	Arroz doce Banana Energia: 291,40 kcal	Polenta Carne cozida com legumes Energia: 272,12 kcal	Quirera Pernil em cubos Abobrinha refogada Salada de cenoura Energia: 247,68 kcal	Macarrão com carne moída Salada de repolho Energia: 312,31 kcal	Polenta com frango ao molho Cenoura refogada Salada de repolho Energia: 316,8 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	308,06	46,7	18,94	6,47	5,45	32,53	11,7	110,52	1,77	46,22	2,15	258,49

CARDÁPIO FEVEREIRO 2025

Escolas Municipais	Nutrição Diária: 20%	Categoria: Ensino fundamental	Nutricionistas: Andréa Rech Marques
	Faixa Etária: 6-10 anos	Refeições: Lanches	Santos
	Alunos Atendidos: 1985	Período: 05/02/2025 a 28/02/2025	CRN8 6992

	Segunda-05	Terça-06	Quarta-07	Quinta-08	Sexta-09
Lanches (manhã e tarde)			Arroz Feijão carioca Frango com batata Salada de alface e tomate Energia: 249,73 kcal	Arroz Feijão carioca Carne de Panela com cenoura Salada de tomate e pepino Energia: 296,8 kcal	Arroz Feijão preto Carne ao molho Abobrinha refogada Energia: 315,8 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	287,4	61,68	22,91	5,09	9,96	0,96	51,72	76,17	2,98	73,34	4,23	109,34

	Segunda-24	Terça-25	Quarta-26	Quinta-27	Sexta-28
Lanches (manhã e tarde)	Chá mate Biscoitos de leite Energia: 105,68 kcal	Arroz Lentilha Pernil com legumes Energia: 331,92 kcal	Quirera Carne em cubos Salada de pepino Energia: 352,68 kcal	Arroz Feijão carioca Carne ao molho Beterraba cozida Energia: 285,6 kcal	Macarrão com carne moída Repolho Energia: 282,6 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	323,69	56,1	16,43	7,04	9,06	11,85	17,08	51,14	2,29	55,84	1,96	94,63

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