

CARDÁPIO MARÇO 2025

Escolas Municipais
Turmas de Integral

Nutrição Diária:

60%

Faixa Etária:

6 - 7 anos

Alunos Atendidos:

60

Categoria:

Ensino infantil e
fundamental

Refeições:

Pré/ pós lanche e lanche

Período:

03/03/2025 a 04/04/2025

Nutricionistas QT:

Andrea Rech

CRN 6992

Debora Karana

Menegusso

CRN 6543

	Segunda-03	Terça- 04	Quarta - 05	Quinta- 06	Sexta- 07
Lanche da manhã	RECESSO	RECESSO	RECESSO	Biscoito salgado Energia: 165,75 kcal	Biscoito doce Energia: 127,16 kcal
Almoço	RECESSO	RECESSO	RECESSO	Quirera Pernil cozido Couve flor refogado Salada de cenoura cozida Energia: 352,68 kcal	Arroz Feijão preto Carne ao molho Chuchu refogado Salada de tomate Energia : 298,63 Kcal
Lanche da tarde	RECESSO	RECESSO	RECESSO	Vitamina de banana Energia: 139kcal	Mingau de maisena com cacau Energia: 126kcal
Pós lanche	RECESSO	RECESSO	RECESSO	Maçã Energia: 52kcal	Banana Energia: 89kcal

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	531,01	79,33	25,69	12,7	5,83	54,45	49,45	186,6	2,51	52,36	4,81	286,99

	Segunda-10	Terça-11	Quarta-12	Quinta-13	Sexta-14
Lanche da manhã	Biscoito salgado Energia: 135kcal	Rosquinha doce Energia: 123,01 kcal	Pão com margarina Energia: 168 kcal	Biscoito rosquinha Energia: 125,15 kcal	Vitamina de banana com aveia Energia: 153,55 kcal
Almoço	Arroz Feijão carioca Ovo cozido Chuchu refogado Salada de tomate Energia: 249,73 kcal	Polenta com frango ao molho Couve manteiga refogada Energia: 315,8 kcal	Arroz Feijão carioca Carne de panela com batata Salada de pepino Energia: 290,14 kcal	Arroz Feijão carioca Frango refogado Farofa de repolho Salada de tomate Energia: 296,8 kcal	Quirera Pernil em cubos Cenoura cozida Salada de alface Energia: 349,2 kcal
Lanche da tarde	Vitamina de mamão Energia: 137,4 kcal	Leite com cacau Pão com manteiga Energia: 163,28 kcal	Mingau de Maisena com Banana Energia: 148,96 kcal	Chá hortelã Pão com Requeijão caseiro Energia: 162,7 kcal	Mingau de aveia com cacau Energia: 148,96 kcal
Pós lanche	Banana Energia: 89kcal	Mamão Energia: 45kcal	Maçã Energia: 52kcal	Laranja Energia: 47kcal	Bolacha salgada Energia: 135kcal

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	451,14	65,6	26,86	9,53	8,72	18,02	26,66	130,39	2,46	59,09	3,75	316,74

	Segunda-17	Terça-18	Quarta-19	Quinta-20	Sexta-21
Lanche da manhã	Biscoito doce Energia: 123,05	Biscoito salgado Energia: 135,15	Pão com margarina Energia: 165,75	Biscoito salgado Energia: 135,75	Leite com cacau Bolo de laranja Energia: 162,92

	kcal	kcal	kcal	kcal	kcal
Almoço	Arroz Feijão preto Frango ao molho Brocolis ao alho Salada de alface Energia: 285,6 kcal	Tutu de feijão Pernil refogado Couve manteiga refogada Vinagrete Energia: 272,12 kcal	Arroz Feijão carioca Carne ao molho Cenoura cozida Salada de beterraba ralada Energia: 352,68 kcal	Macarrão com carne moída e Repolho refogado Energia: 216,8 kcal	Arroz Feijão preto Frango em cubos Abobrinha refogada Salada de pepino Energia: 312,31 kcal
Lanche da tarde	Mingau de Maisena com Banana Energia: 148,96 kcal	Leite com cacau Pão com manteiga Energia: 163,28 kcal	Leite com cacau Biscoito salgado Energia: 148,96 kcal	Chá erva doce Pão com ovo mexido Energia: 162,7 kcal	Mingau de maçã e cacau Energia: 148,96 kcal
Pós lanche	Banana Energia: 48,96 kcal	Mamão Energia: 45,28 kcal	Maçã Energia: 52,96 kcal	Melancia Energia: 30,7 kcal	Banana Energia: 89,96 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	490,5	71,7	27,59	11,36	8,42	17,96	52,85	109,56	2,7	73,22	3,82	394,61

	Segunda-24	Terça-25	Quarta-26	Quinta-27	Sexta- 28
Lanche da manhã	Biscoito maisena Energia: 133,05 kcal	Biscoito salgado Energia: 164,65 kcal	Vitamina de mamão Energia: 133,05 kcal	Pão de forma com ovo mexido Energia: 194,65 kcal	Vitamina de banana Energia: 231,5 kcal
Almoço	Farofa de ovo e couve manteiga Abobrinha ao alho Salada de tomate	Arroz Lentilha Pernil ao molho Repolho refogado Salada de	Risoto de frango Chuchu refogado Salada de pepino	Arroz Feijão carioca Carne ao molho Couve-flor cozida Salada de alface	Chá mate Torta salgada de legumes com carne moída

	Energia: 365,68 kcal	cenoura cozida Energia: 331,92 kcal	Energia: 352,68 kcal	Energia: 285,6 kcal	Energia: 286,42 kcal
Lanche da tarde	Chá erva doce Pão com requeijão caseiro Energia: 162 kcal	Canjica Energia: 148,96 kcal	Chá erva-doce Pão com ovos mexidos Energia: 156,43 kcal	Mingau de maisena com banana Energia: 148,96 kcal	Chá de hortelã Pão com manteiga Energia: 148,96 kcal
Pós lanche	Banana Energia: 89 kcal	Laranja Energia: 47 kcal	Biscoito de rosquinha Energia: 123 kcal	Melão Energia: 34 kcal	Vitamina de banana com aveia Energia: 126 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	497,65	62	24,63	16,55	9,37	43,08	8,77	144,77	3,02	65,26	2,9	769,84

	Segunda-31	Terça-01	Quarta-02	Quinta-03	Sexta-04
Lanche da manhã	Biscoito maisena Energia: 133,05 kcal	Biscoito salgado Energia: 164,65 kcal	Biscoito doce Energia: 123,05 kcal	Pão de forma com ovo mexido Energia: 164,65 kcal	Salada de frutas Energia: 131,5 kcal
Almoço	Arroz Feijão preto Ovos mexido Farofa de couve manteiga Salada de tomate Energia: 365,68 kcal	Arroz Feijão carioca Frango assado Legumes assados (abobrinha, cenoura e couve flor) Salada de alface Energia: 331,92 kcal	Arroz Feijão preto Strogonof bovino Batata rustica assadas Salada de cenoura ralada Energia: 352,68 kcal	Risoto de frango Brócolis e chuchu refogado Salada de beterraba Energia: 285,6 kcal	Chá mate com limão Bolo de chocolate Energia: 286,42 kcal

Lanche da tarde	Vitamina de mamão	Chá de erva doce Pão com margarina	Mingau de Maisena com Banana	Bolacha salgada	Leite com cacau Pão com margarina
	Energia:107kcal	Energia : 165,2kcal	Energia:148,96 kcal	Energia: 164kcal	Energia:163,28 kcal
Pós lanche	Banana	Melancia	Maçã	Laranja	Salada de frutas
	Energia: 89kcal	Energia: 30kcal	Energia: 42kcal	Energia: 47kcal	Energia: 60kcal

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	490,5	71,7	27,59	11,36	8,42	17,96	52,85	109,56	2,7	73,22	3,82	394,61

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