

CARDÁPIO MARÇO 2025

Escolas Municipais Pré/ Pós Lanches	Nutrição Diária: 20%	Categoria: Ensino infantil e fundamental	Nutricionistas QT: Andrea Rech CRN 6992
	Faixa Etária: 4 - 10 anos	Refeições: Pré/ pós lanche e lanche	Debora Karana
	Alunos Atendidos: 2600	Período: 03/03/2025 a 04/04/2025	Menegusso CRN 6543


	Segunda-03	Terça- 04	Quarta - 05	Quinta- 06	Sexta- 07
Pré / Pós lanche	RECESSO	RECESSO	RECESSO	Biscoito salgado Maçã Energia: 165,75 kcal	Biscoito doce Banana Energia: 127,16 kcal
Lanche	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

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
Pré / Pós lanche	Biscoito salgado Banana	Rosquinha doce Mamão	Pão com margarina Maçã	Biscoito rosquinha Laranja	Vitamina de banana com aveia


	Energia: 208,15 kcal	Energia: 123,01 kcal	Energia: 168 kcal	Energia: 185,15 kcal	Energia: 133,55 kcal
Lanche	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

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
Pré / Pós lanche	Biscoito doce Banana Energia: 201,05 kcal	Biscoito salgado Mamão Energia: 167,15 kcal	Pão com margarina Maçã Energia: 165,75 kcal	Biscoito salgado Melancia Energia: 165,75 kcal	Leite com cacau Bolo de laranja Energia: 142,92 kcal
Lanche	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

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
Pré / Pós lanche	Biscoito maisena Banana Energia: 133,05 kcal	Biscoito salgado Laranja Energia: 164,65 kcal	Vitamina de mamão Biscoito rosquinha Energia: 133,05 kcal	Pão de forma com ovo mexido Melão Energia: 194,65 kcal	Vitamina de banana Biscoito salgado Energia: 231,5 kcal
Lanche	Farofa de ovo e couve manteiga Abobrinha ao alho Salada de tomate Energia: 365,68 kcal	Arroz Lentilha Pernil ao molho Repolho refogado Salada de cenoura cozida Energia: 331,92 kcal	Risoto de frango Chuchu refogado Salada de pepino Energia: 352,68 kcal	Arroz Feijão carioca Carne ao molho Couve-flor cozida Salada de alface Energia: 285,6 kcal	Chá mate Torta salgada de legumes com carne moída 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	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
Pré / Pós lanche	Biscoito maisena	Biscoito salgado	Biscoito doce	Pão de forma com ovo mexido	Salada de frutas

	Banana Energia: 133,05 kcal	Melancia Energia: 164,65 kcal	Mamão Energia: 133,05 kcal	Laranja Energia: 194,65 kcal	Biscoito salgado Energia: 131,5 kcal
Lanche	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

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.