

CardápioAbril - 2025

Escolas Rurais	Nutrição Diária:	Categoria:	Responsável(eis):
	20%	Ensino fundamental	
	Faixa Etária:	Refeições:	Debora Menegusso
	4 a 9 anos	Pre e Pós lanche	CRN8 6543
	AlunosAtendidos:	Período:	Andréa R.M.Santos
	215	01/04/2025 a 02/05/2025	CRN8 6992

	Segunda-31	Terça-01	Quarta-02	Quinta-03	Sexta-04
Lanche	Leite com Cacau Bolacha salgada Energia:189,5 kcal	Chá Bolo de fubá Energia:177,35 kcal	Leite com Cacau Pão com ovo mexido Energia:123,91 kcal	Chá Bolo salgado de frango Energia:169,55 kcal	Leite com cacau e bolacha Energia:123,91 kcal
Almoço	Arroz Feijão carioca Farofa de Ovo LegumesSauté Salada de Alface Energia:278,66 kcal	Arroz Feijão preto Purê de batata Quibe assado Beterraba cozida Salada de pepino Energia:298,76 kcal	Arroz Feijão carioca Frango ao molho Abobrinha refogada Salada de tomate Energia:313,8 kcal	Arroz Feijão preto Quirera Pernil cozido Salada de brócolis Energia:319,76 kcal	Arroz Feijão carioca Bife de panela Batata rustica assada Saladade alface Energia:248,88 kcal
Pós lanche	Laranja Energia:47 kcal	Mamão Energia:45 kcal	Melão Energia:34 kcal	Banana Energia:89 kcal	Maçã Energia:52 kcal

Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO(g)	PTN(g)	LPD(g)	Fibras(g)	Retinol (mcg)	VitaminaC(mg)	Ca(mg)	Fe (mg)	Mg(mg)	Zn (mg)	Na(mg)
------------------------	----------------	--------	--------	--------	-----------	---------------	----------------	--------	---------	--------	---------	--------

Médias emanal	374,26	55,69	18,63	9,28	7,22	47,4	27,74	163,7	2,12	69,12	2,5	213,72
------------------	--------	-------	-------	------	------	------	-------	-------	------	-------	-----	--------

	Segunda- 07	Terça-08	Quarta-09	Quinta-10	Sexta-11
Lanche	Leite com cacau Biscoito doce Energia:133,05 kcal	Chá Bolo salgado de legumes Energia:164,65 kcal	Chá Pão com margarina Energia:159,43 kcal	Leite com cacau Biscoito doce Energia:191,7 kcal	Vitamina de frutas Bolacha salgada Energia:224 kcal
Almoço	Arroz Feijão carioca Carne ao molho com batata Couve refogada Salada de cenoura ralada Energia:305 kcal	Polenta Sobrecoca ao molho Salada de Repolho com tomate Energia:317,24 kcal	Arroz Feijão preto Bife acebolado Couve flor cozido Salada de alface Energia:315,54 kcal	Risoto de frango Brocolis refogado Energia:277,52 kcal	Arroz Feijão carioca Pernil refogado Batata rustica assada Salada de chuchu Energia:287,76 kcal
Pós lanche	Maçã Energia: 52 kcal	Caqui Energia: 127 kcal	Mamão Energia: 43 kcal	Laranja Energia: 47 kcal	Banana Energia: 89 kcal

Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO(g)	PTN(g)	LPD(g)	Fibras(g)	Retinol (mcg)	VitaminaC(mg)	Ca(mg)	Fe (mg)	Mg(mg)	Zn (mg)	Na(mg)
Médias emanal	475,18	67,05	26,32	11,58	8,61	41,01	24,18	166,56	2,48	61,94	3,07	208,86

	Segunda- 14	Terça-15	Quarta-16	Quinta-17	Sexta-18
Lanche	Leite com cacau Biscoito salgado Energia:164,65 kcal	Chá Bolo salgado de frango Energia:123,91 kcal	Chá Pão com carne moída Energia:133,05 kcal	RECESSO	FERIADO

Almoço	Macarrão com carne moída Energia:284,22 kcal	Quirera Pernil com legumes Abobrinha cozida Saladade alface Energia:248,88 kcal	Arroz Feijão carioca Carne de panela Beterraba cozida Energia:316,71 kcal	RECESSO	FERIADO
Pós lanche	Melancia Energia:30 kcal	Laranja Energia:47 kcal	Salada de frutas Energia:50 kcal	RECESSO	FERIADO

Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO(g)	PTN(g)	LPD(g)	Fibras(g)	Retinol (mcg)	VitaminaC(mg)	Ca(mg)	Fe (mg)	Mg(mg)	Zn (mg)	Na(mg)
Médias emanal	344,51	51,72	16,4	8,73	7,62	37,14	26,87	150,13	1,69	51,06	2,44	212,01



	Segunda- 21	Terça-22	Quarta-23	Quinta-24	Sexta-25
Lanche	FERIADO	Vitamina de frutas Bolacha salgada Energia:171,44 kcal	Chá mate Biscoito rosquinha de coco Energia:133,05 kcal	Leite com Cacau Biscoito cream cracker Energia:164,65 kcal	Bolo de fubá Chá mate Energia:297 kcal
Almoço	FERIADO	Macarrão com carne moída Brócolis com Cenoura cozida Energia:287,48 kcal	Arroz Feijão preto Frango ao molho Batatainglesa Repolho Alface Energia:315,95 kcal	Polenta Pernil cozido em cubos Couvemanteiga refogadaTomate Banana Energia:297,88 kcal	Arroz Feijão carioca Frango sobrecoxa assada Alface Energia:301 kcal
Pós lanche	FERIADO	Laranja Energia: 47 kcal	Mamão Energia:43 kcal	Caqui Energia: 127 kcal	Melão Energia: 30kcal

Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO(g)	PTN(g)	LPD(g)	Fibras(g)	Retinol (mcg)	VitaminaC(mg)	Ca(mg)	Fe (mg)	Mg(mg)	Zn (mg)	Na(mg)
Médias emanal	463,53	76,15	20,31	9,61	10,01	30,26	37,6	131,49	2,25	73,51	2,2	181,69

	Segunda- 28	Terça-29	Quarta- 30	Quinta-01	Sexta-02
Lanche	Chá mate Biscoito creamcracker Energia:151,35 kcal	Leitecom Cacau Biscoito maisena Energia:191,7 kcal	RECESSO	FERIADO	RECESSO
Almoço	Arroz Feijão preto Farofa de ovo Energia:302,39 kcal	Polenta Frango ao molho Brócolis refogado Salada de alface Energia:269,25 kcal	RECESSO	FERIADO	RECESSO
Pós lanche	Maçã Energia: 52kcal	Banana Energia: 89 kcal	RECESSO	FERIADO	RECESSO

Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO(g)	PTN(g)	LPD(g)	Fibras(g)	Retinol (mcg)	VitaminaC(mg)	Ca(mg)	Fe (mg)	Mg(mg)	Zn (mg)	Na(mg)
Médias emanal	457,34	69,68	24,02	9,9	9,04	47,95	14,14	144,38	2,7	60,43	1,8	563,38

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