

## CARDÁPIO DEZEMBRO 2023



<b>Escolas</b>	<b>Nutrição Diária:</b> 20%	<b>Categoria:</b> Ensino fundamental	<b>Nutricionistas:</b> Thaynná Boza CRN8 12562
	<b>Faixa Etária:</b> 4 - 9 anos	<b>Refeições:</b> Lanche	
	<b>Alunos Atendidos:</b> 2401	<b>Período:</b> 01/12/2023 a 20/12/2023	Débora Menegusso CRN8 6543



**Segunda**

**Terça**

**Quarta**

**Quinta**

**Sexta - 01**

<b>Lanche</b>													<b>Leite com Cacau Biscoito maisena Maçã</b>  <b>Energia: 303,7 kcal</b>
---------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

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	303,7	54,25	7,35	7,78	3,13	72,2	6,72	193,4	0,68	28,05	0,77	135,05

	Segunda - 04	Terça - 05	Quarta - 06	Quinta - 07	Sexta - 08
<b>Lanche</b>	Farofa de Ovo Chá mate  Energia: 370,09 kcal	Arroz Feijão preto Carne ao molho com batata Alface crespa  Energia: 307,2 kcal	Polenta com frango ao molho Tomate Cenoura crua  Energia: 318,7 kcal	Quirera Pernil cozido em cubos Abobrinha italiana Cenoura cozida  Energia: 359,05 kcal	Arroz doce e Banana  Energia: 337,04 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	338,42	47,69	22,6	6,71	5,99	27,32	9,43	70,04	2,19	46,64	2,89	249,2

	Segunda - 11	Terça - 12	Quarta - 13	Quinta - 14	Sexta - 15
<b>Lanche</b>	<b>FERIADO</b>	Risoto de frango Couve-flor cozida  Energia: 309,15 kcal	Arroz Feijão preto Sobrecoxa assada Alface crespa Tomate  Energia: 385,42 kcal	Quirera Pernil em cubos Brócolis Banana  Energia: 317 kcal	Arroz Feijão preto Carne ao molho Couve refogada Laranja  Energia: 340,95 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	270,5	32,18	21,6	6,27	5,3	1,32	20,57	43,25	2,02	39,73	3,47	130,84

	Segunda - 18	Terça - 19	Quarta - 20	Quinta	Sexta
<b>Lanche</b>	Macarrão com carne moída e Brócolis  Energia: 323,96 kcal	Biscoito maisena Chá, erva-doce  Energia: 282,75 kcal	Polenta Pernil com legumes e Repolho branco  Energia: 309,84 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	365,52	52,4	16,06	10,11	3,03	0,27	7,58	36,87	1,76	32,59	2,14	216,14

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



**CAMPO MAGRO**  
PREFEITURA DO MUNICÍPIO  
ORGULHO DE TRABALHAR E VIVER AQUI



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO,  
CULTURA, ESPORTE E LAZER  
ORGULHO DE TRABALHAR E VIVER AQUI