

## CARDÁPIO - DEZEMBRO 2023

### Escolas Rurais

**Nutrição Diária:**

20%

**Faixa Etária:**

4 - 9 anos

**Alunos Atendidos:**

201

**Categoria:**

Ensino fundamental

**Refeições:**

Pré/Pós lanche, Lanche

**Período:**

01/12/2023 a 20/12/2023

**Nutricionistas:**

Thaynná Boza

CRN8 12562

Débora Menegusso

CRN8 6543

Segunda

Terça

Quarta

Quinta

Sexta - 01

Pré/Pós Lanche													Arroz doce Energia: 154,12 kcal
Lanche													Arroz Feijão carioca Frango ao molho Beterraba salada Energia: 289,5 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	443,62	72,82	23,23	7,7	12,36	36,1	95,02	158,2	2,16	82,32	1,95	172,21

	Segunda - 04	Terça - 05	Quarta - 06	Quinta - 07	Sexta - 08
Pré/Pós Lanche	Biscoito Maisena Leite com cacau  Energia: 191,7 kcal	Bolo salgado de frango Chá mate Laranja  Energia: 154,85 kcal	Biscoito rosquinha de coco Leite com cacau  Energia: 191,7 kcal	Arroz doce e Pêssego   Energia: 267,96 kcal	Leite, de vaca, integral, pó, Cacau, cru e Biscoito, doce, maisena   Energia: 191,7 kcal
Lanche	Farofa de Ovo Alface  Energia: 299,58 kcal	Arroz Feijão preto Carne moida Tomate Alface  Energia: 281,06 kcal	Polenta com frango ao molho Couve-flor cozida  Energia: 258,2 kcal	Quirera com Pernil cozido em cubos Tomate  Energia: 200,14 kcal	Arroz Feijão preto Carne de panela com legumes   Energia: 293,92 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	466,16	56,15	28,36	14,4	7,92	79,2	10,98	221,34	2,59	68,23	3,24	504,35

	Segunda - 11	Terça - 12	Quarta - 13	Quinta - 14	Sexta - 15
Pré/Pós Lanche	<b>FERIADO</b>	Biscoito salgado Leite com cacau Banana  Energia: 155,2 kcal	Chá mate Biscoito de chocolate  Energia: 165,25 kcal	Bolo de fubá Chá mate  Energia: 129,72 kcal	Biscoito de leite Chá mate  Energia: 133,05 kcal
Lanche	<b>FERIADO</b>	Farofa de Ovo com espinafre   Energia: 303,58 kcal	Quirera Pernil com legumes e Tomate  Energia: 319,74 kcal	Risoto de frango Alface Tomate Laranja  Energia: 324,06 kcal	Arroz Feijão preto Carne ao molho com batata Beterraba cozida  Energia: 316,4 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	369,4	50,65	20,8	9,69	6,86	20,54	24,75	81,47	2,3	59,01	2,13	240,67

	Segunda - 18	Terça - 19	Quarta - 20	Quinta	Sexta
<b>Pré/Pós Lanche</b>	<b>Biscoito cream cracker</b> <b>Leite com cacau</b>  <b>Energia: 214,35 kcal</b>	<b>Bolo salgado de frango</b> <b>Chá mate</b>  <b>Energia: 123,91 kcal</b>	<b>Canjica</b>  <b>Energia: 168 kcal</b>		
<b>Lanche</b>	<b>Arroz</b> <b>Feijão preto</b> <b>Carne de Panela</b> <b>Cenoura cozida</b> <b>Alface</b>  <b>Energia: 238,27 kcal</b>	<b>Arroz</b> <b>Lentilha</b> <b>Pernil com legumes</b> <b>Couve manteiga salada</b>  <b>Energia: 316,27 kcal</b>	<b>Quirera</b> <b>Frango ao molho</b> <b>Brócolis cozido</b> <b>Tomate</b>  <b>Energia: 336,28 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	465,69	61,08	28,04	12,47	8,24	30,08	27,7	167,53	2,65	66,86	4	262,93

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