

CARDÁPIO DEZEMBRO 2023

**Atividade
Complementar**

Nutrição Diária:

30%

Faixa Etária:

4 a 9 anos

Alunos Atendidos:

146

Categoria:

Ensino fundamental

Refeições:

Lanche, Almoço

Período:

01/12/2023 a 20/12/2023

Nutricionistas:

Thaynná Boza

CRN8 12562

Débora Menegusso

CRN8 6543

Segunda

Terça

Quarta

Quinta

Sexta - 01

Lanche													Arroz doce e Tangerina Poncã Energia: 154,12 kcal
Almoço													Arroz Feijão carioca Frango ao molho Beterraba crua Pepino cru 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
Lanche	Leite com cacau Biscoito maisena Energia: 191,7 kcal	Chá mate e Bolo salgado de frango Energia: 154,85 kcal	Leite com cacau Biscoito maisena Energia: 191,7 kcal	Arroz doce Pêssego Energia: 267,96 kcal	Leite com Cacau Biscoito maisena Energia: 191,7 kcal
Almoço	Arroz Feijão carioca, Ovos mexidos Batata Energia: 299,58 kcal	Polenta com carne moída, Tomate Cenoura Energia: 200,14 kcal	Polenta com frango ao molho Alface crespa Couve-flor cozida Energia: 258,2 kcal	Arroz Feijão preto Pernil cozido em cubos Tomate Alface crespa Energia: 281,06 kcal	Arroz Feijão carioca Carne de panela 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
Lanche	FERIADO	Chá mate Biscoito maisena Energia: 155,2 kcal	Chá mate Biscoito maisena Banana Energia: 165,25 kcal	Chá mate Bolo de cenoura Energia: 129,72 kcal	Chá mate Biscoito maisena Energia: 133,05 kcal
Almoço		FERIADO	Farofa de Ovo e Espinafre refogado Energia: 303,58 kcal	Quirera Pernil com legumes e Tomate Energia: 319,74 kcal	Risoto de frango , Alface crespa Tomate Laranja Energia: 324,06 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
Lanche	Leite com cacau Biscoito cream cracker Energia: 214,35 kcal	Chá mate Bolo salgado de frango Energia: 123,91 kcal	Canjica Energia: 168 kcal		
Almoço	Arroz Feijão preto Carne de Panela Cenoura cozida Alface crespa Energia: 238,27 kcal	Arroz Lentilha Pernil com legumes Couve manteiga crua Energia: 316,27 kcal	Quirera Frango ao molho Brócolis cozido Tomate Energia: 336,28 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	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.