

CARDÁPIO FEVEREIRO 2024

Escolas Municipais	Nutrição Diária: 20%	Categoria: Ensino fundamental	Nutricionistas:
	Faixa Etária: 6 - 10 anos	Refeições: Lanches	Thaynná Boza CRN8 12562
	Alunos Atendidos: 1985	Período: 05/02/2024 a 29/02/2024	Debora Menegusso CRN8 6543

	Segunda-05	Terça-06	Quarta-07	Quinta-08	Sexta-09
Lanche	Chá mate Biscoito cream cracker Banana Energia: 300,35 kcal	Arroz Feijão preto Carne ao molho Salada de pepino Banana Energia: 394,2 kcal	Quirera Pernil em cubos Cenoura refogada Salada de alface Energia: 394,2 kcal	Arroz Feijão carioca Carne moída Milho verde Salada de tomate Energia: 394,2 kcal	Polenta com frango ao molho Batata doce Salada de alface crespa Energia: 394,2 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	375,43	61,68	22,91	5,09	9,96	0,96	51,72	76,17	2,98	73,34	4,23	109,34

	Segunda-12	Terça-13	Quarta-14	Quinta-15	Sexta-16
Lanche	RECESSO	FERIADO	RECESSO	Quirera Pernil em cubos Brócolis refogado Salada de beterraba cozida Salada de alface Energia: 372,8 kcal	Chá mate, Biscoito cream cracker Mamão Energia: 260,75 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	314,71	18,89	6,97	3,75	1,98	0	28,37	20,13	0,78	18,04	1,33	110,02

	Segunda-19	Terça-20	Quarta-21	Quinta-22	Sexta-22
Lanche	Arroz Lentilha Pernil com legumes Salada de alface Banana Energia: 391,72 kcal	Polenta mole Carne cozida com legumes Salada de pepino Energia: 308,26 kcal	Arroz Feijão preto Coxa e sobrecoxa assada Salada de alface e tomate Banana Energia: 338,66 kcal	Macarrão com carne moída Salada de alface Energia: 312,31 kcal	Leite com cacau Bolo de fubá Energia: 302,2 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	316,84	46,7	18,94	6,47	5,45	32,53	11,7	110,52	1,77	46,22	2,15	258,49



Segunda-26

Terça-27

Quarta-28

Quinta-29

Sexta-01

Lanche	Arroz Feijão preto Farofa de Ovo Salada de alface e tomate	Polenta com frango ao molho Abobrinha refogada Salada de beterraba	Quirera Pernil em cubos Brócolis refogado Salada de tomate	Arroz doce	
	Energia: 307,59 kcal	Energia: 322,8 kcal	Energia: 308,26 kcal	Energia: 240,75 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	349,66	56,1	16,43	7,04	9,06	11,85	17,08	51,14	2,29	55,84	1,96	94,63

OBS: De acordo com a **Resolução nº 6, de 08 de maio de 2020** É proibida a oferta de alimentos ultraprocessados e a adição de açúcar, mel e adoçante nas preparações culinárias e bebidas para as crianças até três anos de idade, conforme orientações do FNDE.

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