

CARDÁPIO FEVEREIRO 2024

Escolas Rurais	Nutrição Diária: 20%	Categoria: Ensino fundamental	Nutricionistas:
	Faixa Etária: 11 - 15 anos	Refeições: Pré e pós lanche e lanche	Thaynná Boza CRN8 12562
	Alunos Atendidos: 210	Período: 05/02/2024 a 29/02/2024	Debora Menegusso CRN8 6543

	Segunda-05	Terça-06	Quarta-07	Quinta- 08	Sexta-09
Pré lanche e pós lanche	Chá mate Biscoito salgado Energia: 208,15 kcal	Leite com cacau Bolo de fubá Energia: 123,01 kcal	Canjica Energia: 168 kcal	Leite Biscoito rosquinha Energia: 185,15 kcal	Chá mate Biscoito maisena e Melancia Energia: 133,55 kcal
Lanche	Arroz Feijão carioca Farofa de Ovo Couve flor refogada Salada de alface Energia: 249,73 kcal	Arroz Feijão preto Carne ao molho Chuchu refogado Energia: 315,8 kcal	Quirera Pernil em cubos Cenoura cozida Salada de alface Energia: 290,14 kcal	Arroz Feijão carioca Carne de Panela Milho verde Salada de tomate e pepino Energia: 296,8 kcal	Polenta com frango ao molho Batata doce Salada de alface Energia: 349,2 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	451,14	65,6	26,86	9,53	8,72	18,02	26,66	130,39	2,46	59,09	3,75	316,74

	Segunda-12	Terça-13	Quarta-14	Quinta-15	Sexta-16
Pré e pós lanche				Chá mate Biscoito salgado Mamão Energia: 165,75 kcal	Arroz doce Energia: 257,16 kcal
Lanche	RECESSO	FERIADO	RECESSO	Quirera Pernil cozido Brócolis refogado Salada de beterraba cozida Energia: 352,68 kcal	Macarrão com carne moída Cenoura refogada Salada de alface crespa Energia: 286,42 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	531,01	79,33	25,69	12,7	5,83	54,45	49,45	186,6	2,51	52,36	4,81	286,99



Segunda-19

Terça-20

Quarta-21

Quinta-22

Sexta-23

Pré e pós lanche	Chá mate Biscoito doce Melancia	Leite com cacau Biscoito maisena Banana	Chá mate Biscoito cream cracker Mamão	Arroz doce	Leite com cacau Bolo de laranja
	Energia: 201,05 kcal	Energia: 167,15 kcal	Energia: 165,75 kcal	Energia: 165,75 kcal	Energia: 142,92 kcal
Lanche	Arroz Feijão preto Frango ao molho Couve-flor cozida Salada de alface	Polenta Carne cozida com legumes Milho cozido Salada de alface	Quirera Pernil em cubos Brócolis refogado Salada de beterraba cozida	Macarrão com carne moída e Batata doce cozida Salada de alface	Polenta com frango ao molho Cenoura refogada Beterraba ralada
	Energia: 285,6 kcal	Energia: 272,12 kcal	Energia: 352,68 kcal	Energia: 312,31 kcal	Energia: 316,8 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	490,5	71,7	27,59	11,36	8,42	17,96	52,85	109,56	2,7	73,22	3,82	394,61

	Segunda-26	Terça-27	Quarta-28	Quinta-29	Sexta
Pré e pós lanche	Chá mate Biscoito maisena Energia: 133,05 kcal	Leite com cacau Biscoito salgado Energia: 164,65 kcal	Chá mate Biscoito doce Energia: 133,05 kcal	Leite com cacau Pão de forma com margarina Energia: 194,65 kcal	
Lanche	Arroz Feijão preto Ovos cozidos Brócolis refogado Salada de alface e tomate Energia: 365,68 kcal	Arroz Lentilha Pernil com legumes Salada de alface Energia: 331,92 kcal	Quirera Carne em cubos Brócolis refogado Salada de pepino Energia: 352,68 kcal	Arroz Feijão carioca Carne ao molho Couve-flor cozida Beterraba cozida salada Energia: 285,6 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	497,65	62	24,63	16,55	9,37	43,08	8,77	144,77	3,02	65,26	2,9	769,84

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.