

CARDÁPIO – MARÇO 2024

Atividade complementar

Nutrição Diária:

20%

Faixa Etária:

06 a 10 anos

Alunos Atendidos:

144

Categoria:

Ensino fundamental

Refeições:

Lanche e Almoço

Período:

01/03/2024 a 31/03/24

Nutricionistas:

Thaynná Boza

CRN8 12562

Debora Menegusso

CRN8 6543

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta-01
Lanche					Arroz doce e Banana, nanica, crua Energia: 196,12 kcal
Almoço					Macarrão com molho de tomate, Carne de Panela e Couve, manteiga, refogada Energia: 242,81 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	438,93	81,71	14,69	7,97	7,25	36,1	53,54	193,12	2,03	67,73	2,32	151,83

	Segunda-04	Terça-05	Quarta-06	Quinta-07	Sexta-08
Lanche	Chá mate Biscoito Salgado Energia: 268,14 kcal	Chá mate Bolo salgado de frango Energia: 185,79 kcal	Leite com cacau Biscoito maisena Energia: 191,7 kcal	Chá mate Biscoito doce Energia: 133,05 kcal	Leite com cacau Biscoito doce Energia: 191,7 kcal
Almoço	Arroz Feijão preto Ovo cozido Batata assada Cenoura cozida Salada de alface Energia: 603 kcal	Polenta com carne moída Abobrinha refogada Salada de tomate Energia: 290,92 kcal	Arroz Feijão carioca Carne Grelhada Couve manteiga refogada Salada de beterraba cozida Energia: 306,37 kcal	Macarrão com molho de frango Brócolis e couve-flor cozida Energia: 336,07 kcal	Quirera Pernil cozido em cubos Salada de repolho branco Banana Energia: 263,44 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	554,04	79,67	31,56	12,76	11,07	29,03	26,03	158,39	3,21	80,26	4,15	398,01

	Segunda-11	Terça-12	Quarta-13	Quinta-14	Sexta-15
Lanche	Chá mate Biscoito doce Energia: 133,05 kcal	Leite com cacau Biscoito maisena Energia: 166,85 kcal	Chá mate Bolo salgado de frango Energia: 154,85 kcal	Canjica Energia: 168 kcal	Vitamina de frutas Energia: 191,7 kcal
Almoço	Macarrão com carne moída e Salada tomate Energia: 335,79 kcal	Purê de Batata Sobrecoxa assada Brócolis refogado Maçã, Fuji, com casca, crua Energia: 314,28 kcal	Arroz Feijão carioca Carne ao molho Batata inglesa assada Salada de cenoura Energia: 298,28 kcal	Quirera Frango ao molho Abobrinha refogada Espinafre refogado Banana Energia: 291,56 kcal	Arroz Feijão preto Pernil cozido Repolho refogado Salada de beterraba cozida Energia: 264,08 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	463,69	66,62	24,54	11,55	7,81	34,21	14,17	154,86	2,47	65,28	3,31	246,81
---------------	--------	-------	-------	-------	------	-------	-------	--------	------	-------	------	--------

	Segunda-18	Terça-19	Quarta-20	Quinta-21	Sexta-22
Lanche	Chá mate Biscoito cream cracker Energia: 129,75 kcal	Pão de forma com margarina Leite com cacau Energia: 191,37 kcal	Chá mate Biscoito maisena Energia: 191,7 kcal	Pão de forma com ovo mexido Chá mate Energia: 144,53 kcal	Leite com cacau Bolo salgado de frango Energia: 123,91 kcal
Almoço	Arroz Feijão carioca Ovo mexido Couve flor refogada Energia: 334,72 kcal	Macarrão com molho de frango Couve manteiga refogada Salada de beterraba cozida Energia: 303,77 kcal	Arroz Feijão preto Carne de panela com batata Repolho refogado Salada de tomate Banana, nanica, crua Energia: 295,55 kcal	Risoto de frango Abobrinha cozida Salada de alface Energia: 317,6 kcal	Polenta Carne ao molho Brócolis refogado Laranja Energia: 335,08 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	473,6	70,36	26,48	10,15	8,58	29,89	25,64	162,77	3,16	67,99	2,69	246,62

	Segunda-25	Terça-26	Quarta-27	Quinta-28	Sexta-29
Lanche	Chá mate Biscoito doce Energia: 133,05 kcal	Leite com cacau Pão de forma com margarina Energia: 197,33 kcal	Chá mate Biscoito cream cracker Energia: 129,75 kcal	RECESSO	FERIADO
Almoço	Macarrão com carne moída e espinafre refogado Energia: 311,02 kcal	Purê de batata e cenoura Sobrecoca assada Salada de repolho Energia: 286,48 kcal	Arroz Feijão preto Carne Grelhada Salada de alface Maçã Energia: 305,76 kcal	RECESSO	FERIADO

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	454,46	59,28	23,86	13,59	6,02	38,31	6,5	146,77	3,03	62	2,96	255,7

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.