

CARDÁPIO – MARÇO 2024

Escolas Municipais

Nutrição Diária:

20%

Faixa Etária:

4 - 10 anos

Alunos Atendidos:

210

Categoria:

Ensino fundamental

Refeições:

Lanche (manhã ou tarde)

Período:

01/03/2024 a 31/03/2024

Nutricionistas:

Thaynná Boza

CRN8 12562

Debora Menegusso

CRN8 6543

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta-01
Lanche					Arroz doce e Banana Energia: 309,44 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	309,44	61,1	7,72	5,57	3,17	72,2	8,85	183,78	0,58	57,92	0,94	66,24

	Segunda-04	Terça-05	Quarta-06	Quinta-07	Sexta-08
Lanche	Arroz Feijão preto Ovo cozido Batata assada Cenoura, cozida e Repolho, branco, cru Energia: 339,8 kcal	Polenta com carne moída Abobrinha refogada Salada de alface Laranja, da terra, crua Energia: 305,66 kcal	Arroz Feijão carioca Carne Grelhada, Batata Beterraba cozida e Couve, manteiga, refogada Energia: 346,11 kcal	Quirera Pernil em cubos Brócolis cozido Energia: 385,52 kcal	Chá mate Biscoito maisena Banana Energia: 313,8 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	338,18	45,19	21,3	8,31	7,73	0,45	24,55	58,74	2,29	52,33	3,7	168,21
---------------	--------	-------	------	------	------	------	-------	-------	------	-------	-----	--------

	Segunda-11	Terça-12	Quarta-13	Quinta-14	Sexta-15
Lanche	Macarrão com molho de tomate Carne moída Beterraba cozida e Tomate, salada Energia: 321,37 kcal	Purê de Batata Frango assada Brócolis, cozido, Couve-flor, cozida e Banana, nanica, crua Energia: 344,68 kcal	Arroz Feijão carioca Carne ao molho Cenoura, cozida, Beterraba, cozida e Alface, crespas, crua Energia: 340,32 kcal	Arroz Feijão preto Pernil em cubos Abobrinha refogada e Espinafre, Nova Zelândia, refogado Energia: 321,5 kcal	Bolo salgado de frango Chá mate Maçã, Fuji, com casca, crua Energia: 307,35 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	327,04	45,25	21,47	7,35	7,67	8,64	16,23	86,59	2,4	63,05	3,22	184,41

	Segunda-18	Terça-19	Quarta-20	Quinta-21	Sexta-22
Lanche	Arroz Feijão carioca Ovo mexido Alface, crespas, crua Energia: 336,92 kcal	Macarrão com molho de frango Couve manteiga, refogada Beterraba, cozida Energia: 321,77 kcal	Arroz Feijão preto Carne ao molho Batata cozida, Repolho, branco, cru, Tomate, salada e Banana, nanica, crua Energia: 382,88 kcal	Risoto de frango Abobrinha, italiana, cozida e Brócolis, cozido Energia: 304,65 kcal	Leite com cacau Biscoito cream cracker Laranja, da terra, crua Energia: 300,2 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	329,28	46,74	20,92	6,96	7,46	14,44	26,57	102,64	1,86	52,47	2,23	185,94

	Segunda- 25	Terça-26	Quarta-27	Quinta-28	Sexta-29
Lanche	Macarrão com carne moída Espinafre refogado Beterraba	Purê de Batata Sobrecoca assada, Cenoura cozida Salada de	Arroz Feijão preto Carne Grelhada Couve-flor refogada		

	cozida	repolho Banana	Salada de alface e tomate	RECESSO	FERIADO
	Energia: 323,82 kcal	Energia: 372,68 kcal	Energia: 349,28 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	348,59	41,3	23,34	10,08	5,91	16,14	9,28	78,94	2,25	61,17	3,01	120,62

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.