

Abril - 2024

Escolas	Nutrição Diária: 20% Faixa Etária: 6 - 10 anos AlunosAtendidos: 210	Categoria: Ensino fundamental Refeições: Lanches manhã e tarde Período: 01/04/2024 a 30/04/2024	Nutricionistas: Thaynná Boza (RT) CRN 12562 Andréa R. M. Santos CRN 6992 Debora Menegusso CRN 6543
----------------	---	---	---

	Segunda - 01	Terça - 02	Quarta - 03	Quinta - 04	Sexta - 05
Lanche	Arroz Feijão Farofa de Ovo Legumes Sauté Energia: 301,86 kcal	Purê de Batata Quibe assado Beterraba cozida Alface Energia: 361,84 kcal	Arroz Feijão Frango ao molho Abobrinha refogada Salada tomate Energia: 313,8 kcal	Quirera Pernil cozido Batata assada Brocolis refogado Energia: 371,96 kcal	Arroz Feijão carioca Carne moída cozida Couve flor cozida Salada de tomate 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	269,89	42,64	14,2	5,42	6,76	26,21	27,56	95,65	1,63	58,15	2,09	84,93

	Segunda - 08	Terça - 09	Quarta - 10	Quinta - 11	Sexta - 12
Lanche	Arroz Feijão preto e Carne ao molho com batata Salada de alface	Polenta Frango ao molho Repolho ralado	Arroz Feijão carioca Carne Grelhada Salada de beterraba	Risoto de frango Couve refogada	Canjica Laranja
	Energia: 305 kcal	Energia: 322,84 kcal	Energia: 314,51 kcal	Energia: 308,46 kcal	Energia: 300 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	310,16	43,23	21,02	6,14	6,53	1,81	32,78	64,12	1,84	40,78	2,43	96,37

	Segunda - 15	Terça - 16	Quarta - 17	Quinta - 18	Sexta - 19
Lanche	Macarrão com carne moída Brocolis refogado	Quirera Pernil cozido Abobrinha cozida	Arroz, Feijão carioca, Carne de Panela, Beterraba cozida e Alface	Purê de Batata Frango ao molho Couve-flor Tomate salada	Polenta mole Carne cozida com legumes Salada de pepino
	Energia: 307,91 kcal	Energia: 352,06 kcal	Energia: 306,24 kcal	Energia: 347,34 kcal	Energia: 308,26 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	262,71	39,1	14,3	6,05	7,47	23,18	28,45	102,35	1,38	40,75	2,73	93,09

	Segunda - 22	Terça - 23	Quarta - 24	Quinta - 25	Sexta - 26
Lanche	Arroz Feijão carioca, Farofa de Ovo Legumes Sauté Energia: 301,86 kcal	Macarrão com carne moída Couve manteiga refogada Energia: 334,85 kcal	Arroz Feijão preto Frango ao molho Batata cozida Salada de repolho Energia: 330 kcal	Polenta Pernil ao molho Couve refogada Salada de tomate Energia: 348,72 kcal	Arroz doce Energia: 303,6 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	323,81	59,33	14,7	4,22	8,85	3,26	34,35	52,27	1,68	60,33	1,6	79,25

	Segunda - 29	Terça - 30	Quarta	Quinta	Sexta
Lanche	Arroz Feijão preto Farofa de Ovo Energia: 302,39 kcal	Polenta Frango ao molho Tomate Maçã Energia: 319,58 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	310,98	53,08	14,02	5,38	7,74	11,85	11,99	47,23	1,91	44,16	1,32	99,92

] 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.