

Cardápio Abril - 2024

Escolas Rurais

Nutrição Diária:

20%

Faixa Etária:

4 a 9 anos

Alunos Atendidos:

210

Categoria:

Ensino fundamental

Refeições:

Pre e Pós lanche

Período:

01/04/2024 a 30/04/2024

Responsável(eis):

Thaynná Boza

CRN8 12562

Debora Menegusso

CRN8 6543

Andréa R. M. Santos

CRN8 6992

Segunda - 01

Terça - 02

Quarta - 03

Quinta - 04

Sexta - 05

Pré / Pós lanche

Leite com Cacau
Biscoito salgado

Energia: 189,5 kcal

Chá e Biscoito doce

Energia: 177,35 kcal

Chá e Bolo salgado de frango

Energia: 123,91 kcal

Leite com Cacau
Biscoito doce

Energia: 169,55 kcal

Chá e Bolo de fubá

Energia: 123,91 kcal

Almoço

Arroz
Feijão carioca
Farofa de Ovo
Legumes Sauté

Energia: 278,66 kcal

Purê de Batata
Quibe assado
Beterraba cozida
Salada de alface
Laranja

Energia: 298,76 kcal

Arroz
Feijão preto
Frango ao molho
Abobrinha
Salada de tomate

Energia: 313,8 kcal

Quirera
Pernil cozido
Brocolis cozido
Banana

Energia: 319,76 kcal

Quirera
Pernil com legumes
Abobrinha cozida
Salada de alface

Energia: 248,88 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	374,26	55,69	18,63	9,28	7,22	47,4	27,74	163,7	2,12	69,12	2,5	213,72

	Segunda - 08	Terça - 09	Quarta - 10	Quinta - 11	Sexta - 12
Pré / Pós lanche	Chá e Biscoito doce Energia: 133,05 kcal	Leite com cacau Biscoito salgado Energia: 164,65 kcal	Chá e Bolo de fubá Energia: 159,43 kcal	Leite com cacau Biscoito doce Energia: 191,7 kcal	Canjica Maça Energia: 224 kcal
Almoço	Arroz Feijão preto Carne ao molho com batata Couve refogada Energia: 305 kcal	Polenta Sobrecoxa ao molho Salada de Repolho com tomate Energia: 317,24 kcal	Arroz Feijão carioca Carne Grelhada com cebola Couve flor cozido Salada de alface Energia: 315,54 kcal	Risoto de frango Couve refogada Banana Energia: 277,52 kcal	Arroz Feijão preto Pernil com legumes Energia: 287,76 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	475,18	67,05	26,32	11,58	8,61	41,01	24,18	166,56	2,48	61,94	3,07	208,86

	Segunda - 15	Terça - 16	Quarta - 17	Quinta - 18	Sexta - 19
Pré / Pós lanche	Leite com cacau Biscoito salgado Energia: 164,65 kcal	Chá e Bolo salgado de frango Energia: 123,91 kcal	Chá e Biscoito doce maisena Energia: 133,05 kcal	Leite com cacau Biscoito doce Energia: 166,85 kcal	Chá e Bolo de fubá Energia: 159,43 kcal
Almoço	Macarrão com carne moída Energia: 284,22 kcal	Quirera Pernil com legumes Abobrinha cozida Salada de alface Energia: 248,88 kcal	Arroz Feijão carioca Carne de Panela Beterraba cozida Energia: 316,71 kcal	Purê de Batata Frango ao molho Salada de couve-flor e tomate Energia: 284,26 kcal	Polenta com carne ao molho Brócolis Alface Energia: 286,97 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	344,51	51,72	16,4	8,73	7,62	37,14	26,87	150,13	1,69	51,06	2,44	212,01

	Segunda - 22	Terça - 23	Quarta - 24	Quinta - 25	Sexta - 26
Pré / Pós lanche	Chá mate Biscoito maisena Energia: 137,48 kcal	Arroz doce Energia: 171,44 kcal	Chá mate Biscoito rosquinha de coco Energia: 133,05 kcal	Leite com Cacau Biscoito cream cracker Energia: 164,65 kcal	Bolo de fubá Chá mate Energia: 297 kcal
Almoço	Arroz Feijão carioca Farofa de Ovo Legumes Sauté Energia: 301,72 kcal	Macarrão com carne moída Brócolis com Cenoura cozida Poncã Energia: 287,48 kcal	Arroz Feijão preto Frango ao molho Batata inglesa Repolho Alface Energia: 315,95 kcal	Polenta Pernil cozido em cubos Couve manteiga refogada Tomate Banana Energia: 297,88 kcal	Arroz Feijão carioca Frango sobrecoxa assada Alface Energia: 301 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	463,53	76,15	20,31	9,61	10,01	30,26	37,6	131,49	2,25	73,51	2,2	181,69

	Segunda - 29	Terça - 30	Quarta	Quinta	Sexta
Pré / Pós lanche	Chá mate Biscoito cream cracker Energia: 151,35 kcal	Leite com Cacau Biscoito maisena Energia: 191,7 kcal			
Almoço	Arroz Feijão preto Farofa de Ovo Energia: 302,39 kcal	Polenta com frango ao molho Brócolis Alface Maçã Energia: 269,25 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	457,34	69,68	24,02	9,9	9,04	47,95	14,14	144,38	2,7	60,43	1,8	563,38

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.