

CARDÁPIO MAIO

Ensino Fundamental Integral	Nutrição Diária: 20%	Categoria: Ensino fundamental	Nutricionistas: Andréa Rech
	Faixa Etária: 4 e 5 anos	Refeições: Lanche da manhã, Almoço e Lanche da tarde	CRN8 6992
	Alunos Atendidos: 165	Período: 01/05/2024 a 31/05/2024	Debora Menegusso CRN8 6543
			Thaynná Boza CRN8 12562

	Segunda	Terça	Quarta - 01	Quinta - 02	Sexta - 03
Lanche da manhã			FERIADO	Chá erva-doce Pão com ovos mexidos Energia: 156,43 kcal	Mingau de Maisena com Banana Energia: 148,96 kcal
Almoço			FERIADO	Arroz Feijão preto Sobrecoca assado Brocolis refogado Salada de tomate Energia: 231,8 kcal	Arroz Feijão carioca Quibe assado Abobrinha refogada Salada de repolho Energia: 208,4 kcal
Lanche da tarde			FERIADO	Macarrão com molho de carne Alface crespa Energia: 275,17 kcal	Bolo salgado de frango Suco de uva polpa Energia: 181,76 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	721,96	104,14	46,98	14,03	21,32	59,96	40,98	279,4	5,24	189,5	5,03	514,71

Segunda - 06 Terça - 07 Quarta - 08 Quinta - 09 Sexta - 10

Lanche da manhã	Vitamina de polpa mamão Energia: 107,4 kcal	Leite com cacau Pão com manteiga Energia: 163,28 kcal	Mingau de Maisena com Banana Energia: 148,96 kcal	Chá hortelã Pão com requeijão caseiro Energia: 162,7 kcal	Mingau de chocolate Energia: 148,96 kcal
Almoço	Arroz Feijão preto Carne bovina ao molho com batata Couve refogada Salada de beterraba Energia: 264 kcal	Arroz Feijão carioca Frango ao molho Chuchu refogado Salada de tomate Energia: 200,6 kcal	Arroz Feijão preto Pernil em cubos Batata salsa cozida Salada de pepino Energia: 205,66 kcal	Arroz Feijão carioca Carne bovina ao molho Abobrinha refogada Salada de alface Energia: 232,08 kcal	Arroz Feijão preto Purê de Batata Frango ao molho Salada de chuchu Energia: 201,44 kcal
Lanche da tarde	Chá de erva doce Bolo de laranja Energia: 128,58 kcal	Risoto de frango com couve Energia: 216,58 kcal	Chá hortelã Bolo salgado de legumes Energia: 185,69 kcal	Arroz doce Energia: 113,76 kcal	Sopa de Feijão Ponkan Energia: 293,87 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	738,52	109,89	41,83	15,28	15,42	79,52	41,45	312,63	4,62	103,28	5,81	335,91



Segunda - 13

Terça - 14

Quarta - 15

Quinta - 16

Sexta - 17

Lanche da manhã	Mingau de Maisena com Banana Energia: 148,96 kcal	Chá erva-doce Pão com requeijão caseiro Energia: 117,64 kcal	Vitamina polpa de mamão Energia: 107,4 kcal	Chá de hortelã Pão com manteiga Energia: 148,96 kcal	CONSELHO DE CLASSE
Almoço	Arroz Feijão carioca Pernil refogado Pure de batata Brócolis refogado Salada de tomate Energia: 228,4 kcal	Arroz Feijão preto Frango cozido Chuchu cozida Salada de alface crespas Energia: 248,9 kcal	Arroz Feijão preto Carne de Panela Batata salsa refogada Salada de pepino Energia: 209,82 kcal	Arroz Feijão carioca Frango assado Couve manteiga refogada Salada de beterraba Energia: 268,1 kcal	CONSELHO DE CLASSE
Lanche da tarde	Bolo de fubá Suco de morango Energia: 120,64 kcal	Polenta Pernil cozido em cubos Salada de repolho Energia: 239,36 kcal	Quirera Frango ao molho Abobrinha cozida Energia: 254,42 kcal	Sopa de legumes com macarrão Energia: 197,87 kcal	CONSELHO DE CLASSE

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	722,28	97,76	42,48	18,48	16,28	68,85	56,93	347,63	4,89	113,09	6,18	248,34



Segunda - 20

Terça -21

Quarta - 22

Quinta - 23

Sexta - 24

Lanche da manhã	ESTUDO E PLANEJAMENTO	Leite com cacau Pão com manteiga Energia: 163,28 kcal	Mingau de Maisena com Banana Energia: 148,96 kcal	Chá erva doce Pão com ovo mexido Energia: 162,7 kcal	Mingau de chocolate Energia: 148,96 kcal
Almoço	ESTUDO E PLANEJAMENTO	Arroz Feijão preto Moída refogada Abobrinha cozida Salada de tomate e couve Energia: 203,8 kcal	Arroz Lentilha Pernil em cubos Batata salsa refogada Salada de chuchu Energia: 224,18 kcal	Arroz Feijão carioca Carne de Panela Couve refogada Salada de alface e tomate Energia: 238,03 kcal	Arroz colorido Feijão preto Frango assado Repolho refogado Salada de pepino Energia: 222,72 kcal
Lanche da tarde	ESTUDO E PLANEJAMENTO	Chá de hortelã Bolo salgado Energia: 154,75 kcal	Canjica Energia: 112 kcal	Sopa de macarrão com batata e couve Energia: 204,57 kcal	Pão com manteiga Suco de polpa de frutas mista Energia: 126,03 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	713,56	108,14	37,85	14,98	15,38	69,43	34,82	291,07	4,31	97,4	5,09	252,63

Segunda - 27 Terça - 28 Quarta - 29 Quinta - 30 Sexta - 31

Lanche da manhã	Mingau de Maisena com Banana	Chá erva doce Pão com requeijão caseiro	Canjica	FERIADO	RECESSO
	Energia: 148,96 kcal	Energia: 162,7 kcal	Energia: 148,96 kcal		
Almoço	Arroz Feijão preto Farofa de ovos Brócolis refogado Salada de tomate	Arroz Feijão carioca Carne cozida com legumes Salada de alface crespas	Arroz Feijão preto Frango ao molho Chuchu cozido Salada de repolho	FERIADO	RECESSO
	Energia: 284,98 kcal	Energia: 238,56 kcal	Energia: 237,7 kcal		
Lanche da tarde	Macarrão com carne moída Abobrinha cozida	Sopa de fubá com legumes	Bolo de fuba Chá de hortelã	FERIADO	RECESSO
	Energia: 183,69 kcal	Energia: 210,8 kcal	Energia: 137,64 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	722,8	95,56	40,3	20,65	11,9	115,64	61,87	381,74	4,38	115,11	5,62	487,26

O cardápio poderá sofrer alterações sem aviso prévio, devido à safra de algumas frutas e verduras ou outras intercorrências.