

## CARDÁPIO MAIO

**Ensino Fundamental  
Complementar**

**Nutrição Diária:**

20%

**Faixa Etária:**

4 a 9 anos

**Alunos Atendidos:**

172

**Categoria:**

Ensino fundamental

**Refeições:**

Lanche da manhã, Almoço  
e Lanche da tarde

**Período:**

01/05/2024 a 31/05/2024

**Nutricionistas:**

Andréa Rech

CRN8 6992

Debora Menegusso

CRN8 6543

Thaynná Boza

CRN8 12562

	Segunda	Terça	Quarta - 01	Quinta - 02	Sexta - 03
Lanche da manhã			<b>FERIADO</b>	Chá erva-doce Pão com ovos mexidos  Energia: 156,43 kcal	Mingau de Maisena com Banana  Energia: 148,96 kcal
Almoço			<b>FERIADO</b>	Arroz Feijão preto Sobrecoxa 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			<b>FERIADO</b>	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
<b>Lanche da manhã</b>	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
<b>Almoço</b>	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
<b>Lanche da tarde</b>	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
<b>Lanche da manhã</b>	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	<b>CONSELHO DE CLASSE</b>
<b>Almoço</b>	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	<b>CONSELHO DE CLASSE</b>
<b>Lanche da tarde</b>	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	<b>CONSELHO DE CLASSE</b>

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
<b>Lanche da manhã</b>	<b>ESTUDO E PLANEJAMENTO</b>	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
<b>Almoço</b>	<b>ESTUDO E PLANEJAMENTO</b>	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
<b>Lanche da tarde</b>	<b>ESTUDO E PLANEJAMENTO</b>	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
<b>Lanche da manhã</b>	Mingau de Maisena com Banana Energia: 148,96 kcal	Chá erva doce Pão com requeijão caseiro Energia: 162,7 kcal	Canjica Energia: 148,96 kcal	<b>FERIADO</b>	<b>RECESSO</b>
<b>Almoço</b>	Arroz Feijão preto Farofa de ovos Brócolis refogado Salada de tomate Energia: 284,98 kcal	Arroz Feijão carioca Carne cozida com legumes Salada de alface crespa Energia: 238,56 kcal	Arroz Feijão preto Frango ao molho Chuchu cozido Salada de repolho Energia: 237,7 kcal	<b>FERIADO</b>	<b>RECESSO</b>
<b>Lanche da tarde</b>	Macarrão com carne moída Abobrinha cozida Energia: 183,69 kcal	Sopa de fubá com legumes Energia: 210,8 kcal	Bolo de fuba Chá de hortelã Energia: 137,64 kcal	<b>FERIADO</b>	<b>RECESSO</b>

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.