

CARDÁPIO - MAIO 2024

Ensino Fundamental

Nutrição Diária:

20%

Faixa Etária:

4 - 9 anos

Alunos Atendidos:

1752

Categoria:

Ensino fundamental

Refeições:

Lanches Manhã ou Tarde

Período:

01/05/2024 a 31/05/2024

Responsável (eis):

Andréa Rech

CRN8 6992

Debora Menegusso

CRN8 6543

Thaynná Boza

CRN8 12562

	Segunda	Terça	Quarta - 01	Quinta - 02	Sexta - 03
Lanche (manhã e tarde)			FERIADO	Quirera com Carne Abobrinha cozida Salada de alface Energia: 357,66 kcal	Chá mate Bolo salgado de frango e brócolis Laranja Energia: 324,17 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	227,28	29,56	16,27	5,7	5,94	0	34,04	91,53	1,79	39,03	3,03	171,02

	Segunda - 06	Terça - 07	Quarta - 08	Quinta - 09	Sexta - 10
Lanche (manhã e tarde)	Arroz Feijão preto Carne bovina ao molho com batata Couve refogada Salada de beterraba Energia: 264 kcal	Risoto de frango Chuchu refogado Beterraba cozida Energia: 330,6 kcal	Arroz Feijão preto Pernil em cubos Batata salsa cozida Salada de pepino Energia: 205,66 kcal	Polenta com frango ao molho Abobrinha refogada Salada de tomate Energia: 317,8 kcal	Leite com cacau Biscoito doce Banana Energia: 301,86 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	314,35	45,03	23,01	5,13	6,97	14,68	26,58	79,01	1,95	52,78	2,15	290,9

	Segunda - 13	Terça - 14	Quarta - 15	Quinta - 16	Sexta - 17
Lanche (manhã e tarde)	Macarrão com carne moída Brócolis refogado Salada de tomate Maçã Energia: 303,17 kcal	Arroz Feijão preto Frango cozido Chuchu cozida Salada de alface crespa Energia: 248,9 kcal	Quirera com Pernil Chuchu refogado Salada de alface Laranja Energia: 328,76 kcal	Arroz Feijão carioca Frango assado Couve manteiga refogada Salada de beterraba Energia: 268,1 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	318,62	48,41	17,18	6,75	7,53	21,7	26,5	104,54	1,91	49,81	2,41	103,13

	Segunda - 20	Terça - 21	Quarta - 22	Quinta - 23	Sexta - 24
Lanche (manhã e tarde)	ESTUDO E PLANEJAMENTO	Macarrão com frango Abobrinha e tomate refogada Salada de beterraba cozida Ponkan Energia: 331,27 kcal	Arroz Lentilha Pernil em cubos Batata salsa refogada Salada de chuchu Energia: 224,18 kcal	Polenta mole Carne de panela Chuchu refogado Salada de tomate Maça Energia: 329,8 kcal	Arroz doce Banana Energia: 307,56 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	318,79	48,43	18,76	5,75	6,68	23	14,33	80,28	1,41	32,4	2,43	59,67
---------------	--------	-------	-------	------	------	----	-------	-------	------	------	------	-------

	Segunda - 27	Terça - 28	Quarta - 29	Quinta - 30	Sexta - 31
Lanche (Manhã e Tarde)	Arroz Feijão preto Farofa de ovos Brócolis refogado Salada de tomate Energia: 284,98 kcal	Quirera com Frango Chuchu refogado Couve manteiga refogada Salada de pepino Energia: 333,38 kcal	Arroz Feijão preto Carne ao molho Chuchu cozido Salada de repolho Energia: 237,7 kcal	FERIADO	RECESSO

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	326,38	51,48	17,06	6,24	9,62	7,9	24,37	71,2	2,17	56,9	2,57	73,91

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