

CARDÁPIO MAIO

Escolas Rurais

Nutrição Diária:

20%

Faixa Etária:

4 a 9 anos

Alunos Atendidos:

252

Categoria:

Ensino fundamental

Refeições:

Pré e pós lanche e

Lanche

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
Pré e pós lanche				Chá mate Biscoito doce Banana Energia: 177,35 kcal	Chá mate Bolo salgado de frango Ponkan Energia: 154,85 kcal
Lanche				Quirera Carne ao molho Couve manteiga refogada Salada de tomate Energia: 278 kcal	Arroz Feijão carioca Pernil com legumes Salada de repolho Energia: 295,24 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	452,72	58,53	27,14	12,85	9,61	0	37,57	120,41	3,13	69,47	4,61	297,99

	Segunda - 06	Terça - 07	Quarta - 08	Quinta - 09	Sexta - 10
Pré e pós lanche	Leite com Cacau Biscoito cream cracker Banana Energia: 164,65 kcal	Chá mate Biscoito maisena Maçã Energia: 177,35 kcal	Canjica Ponkan Energia: 168 kcal	Chá mate Bolo de fubá Laranja Energia: 159,43 kcal	Leite com cacau Biscoito doce Banana Energia: 166,85 kcal
Lanche	Arroz Feijão preto Carne bovina ao molho com batata Couve refogada Salada de beterraba Energia: 264 kcal	Risoto de frango Chuchu refogado Beterraba ralada 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	Arroz Feijão preto Carne de panela Repolho refogado Salada de beterraba cozida Energia: 309,3 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	462,61	64,77	27,72	10,71	7,78	37,08	26,63	143,95	2,69	65,13	4,16	284,45

	Segunda - 13	Terça - 14	Quarta - 15	Quinta - 16	Sexta - 17
Pré e pós lanche	Chá mate Biscoito doce Banana Energia: 177,35 kcal	Chá mate Bolo salgado de frango Laranja Energia: 139,38 kcal	Leite com cacau Biscoito cream cracker Maçã Energia: 160,95 kcal	Chá mate Biscoito maisena Ponkan Energia: 133,05 kcal	CONSELHO DE CLASSE
Lanche	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	442,2	64,25	24,36	10,28	9,83	22,11	29,04	140,39	2,78	70,23	3,24	257,58

	Segunda - 20	Terça - 21	Quarta - 22	Quinta - 23	Sexta - 24
Pré e pós lanche	ESTUDO E PLANEJAMENTO	Chá mate Bolo de fubá Laranja Energia: 139,52 kcal	Chá mate Biscoito maisena Maça Energia: 133,05 kcal	Leite com cacau Biscoito doce Banana Energia: 166,85 kcal	Arroz doce Ponkan Energia: 171,44 kcal
Lanche	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 Feijão preto Carne de panela Repolho refogado Salada de beterraba cozida Energia: 309,3 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	455,69	70,28	21,82	9,95	8,73	53,69	14,81	156,69	1,88	52,15	2,31	144,81

	Segunda - 27	Terça - 28	Quarta - 29	Quinta - 30	Sexta - 31
Pré e pós lanche	Chá mate Biscoito doce Banana Energia: 133,05 kcal	Leite com cacau Pão com margarina Ponkan Energia: 172,93 kcal	Chá mate Biscoito salgado Maçã Energia: 129,75 kcal	FERIADO	RECESSO
Lanche	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 Frango 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	443,98	71,67	19,15	9,56	10,29	19,33	24,4	118,68	3,4	68,07	2,57	210,9

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