

Cardápio Novembro – 2024

Escolas

Nutrição Diária:

20%

Categoria:

Ensino fundamental

Nutricionistas:

Thaynná Boza (RT)

Meio Período

Faixa Etária:

6 - 10 anos

Refeições:

Lanches manhã e tarde

CRN 12562

Andréa R. M. Santos

Alunos Atendidos:

1712

Período:

04/11/2024 a 29/11/2024

CRN 6992

Debora Menegusso

CRN 6543

Segunda - 04

Terça - 05

Quarta - 06

Quinta - 07

Sexta - 08

Lanche

Arroz
Lentilha
Farofa de
Legumes
Salada de
Alface

Energia: 301
kcal

Macarrão com
carne moída
Salada de
brócolis

Banana

Energia: 311
kcal

Risoto de
frango
Salada de
repolho

Energia: 289
kcal

Polenta
enriquecida
com espinafre
Carne de panela

Maçã

Energia: 314
kcal

Canjica

Energia: 286
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	269,89	42,64	14,2	5,42	6,76	26,21	27,56	95,65	1,63	58,15	2,09	84,93

	Segunda - 11	Terça - 12	Quarta - 13	Quinta - 14	Sexta - 15
Lanche	Quirera com Pêrnil cozido Salada de Brócolis Energia: 295 kcal	Farofa de ovos com legumes e chá Banana Energia: 305 kcal	Macarrão com carne moída Salada de Alface e cenoura Maçã Energia: 321 kcal	Vitamina de banana com maçã com biscoito Energia: 298 kcal	FERIADO

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	310,16	43,23	21,02	6,14	6,53	1,81	32,78	64,12	1,84	40,78	2,43	96,37

	Segunda - 18	Terça - 19	Quarta - 20	Quinta - 21	Sexta - 22
Lanche	Polenta com molho de frango Salada de alface Energia: 286 kcal	Macarrão com carne moída e abobrinha Salada de brócolis Banana Energia: 311 kcal	FERIADO	Quirera com músculo Salada de repolho dom cenoura Maçã Energia: 305 kcal	Arroz Doce Energia: 277 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	262,71	39,1	14,3	6,05	7,47	23,18	28,45	102,35	1,38	40,75	2,73	93,09

	Segunda - 25	Terça - 26	Quarta - 27	Quinta - 28	Sexta - 29
Lanche	Arroz Lentilha Farofa de Legumes Salada de Alface Energia: 301 kcal	Quirera com Pernil cozido Salada de Brócolis Banana Energia: 312 kcal	Macarrão com carne moída e abobrinha Salada de brócolis Energia: 311 kcal	Risoto de frango Salada de repolho Maçã Energia: 308 kcal	Bolo de Fubá com chá gelado (se estiver calor) Energia: 313 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	323,81	59,33	14,7	4,22	8,85	3,26	34,35	52,27	1,68	60,33	1,6	79,25

OBS: De acordo com a **Resolução nº 6, de 08 de maio de 2020** É proibida a oferta de alimentos ultra processados 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.