

Cardápio Novembro – 2024

Escolas Rurais

Nutrição Diária:

30%

Faixa Etária:

4 a 9 anos

Alunos Atendidos:

1213

Categoria:

Ensino fundamental

Refeições:

Pré e Pós lanche

Período:

04/11/2024 a 29/11/2024

Responsável (eis):

Thaynná Boza

CRN8 12562

Debora Menegusso

CRN8 6543

Andréa R. M. Santos

CRN8 6992

Segunda - 04**Terça - 05****Quarta - 06****Quinta - 07****Sexta - 08****Pré / Pós
lanche****Leite com
Cacau
Biscoito
salgado****Energia: 129
kcal****Chá e Pão com
margarina****Energia: 137
kcal****Chá e Bolo
salgado de
frango****Energia: 139
kcal****Leite com
Cacau
Biscoito doce****Energia: 132
kcal****Chá e Bolo de
fubá****Energia: 128
kcal****Almoço****Arroz
Feijão carioca
Farofa de
Legumes
Salada de alface****Energia: 268
kcal****Arroz
Feijão preto
Frango ao
molho Salada
de brócolis e
beterraba****Banana****Energia: 275
kcal****Arroz
Feijão carioca
Carne moída
com Abobrinha
Salada de
tomate****Energia: 248
kcal****Arroz
Feijão preto
Músculo cozido
Com cenoura
refogada****Maçã****Energia: 298
kcal****Quirera
enriquecida
com espinafre e
Pernil****Energia: 309
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	374,26	55,69	18,63	9,28	7,22	47,4	27,74	163,7	2,12	69,12	2,5	213,72

	Segunda - 11	Terça - 12	Quarta - 13	Quinta - 14	Sexta - 15
Pré / Pós lanche	Chá e Biscoito doce Energia: 127 kcal	Leite com Cacau Biscoito salgado Energia: 129 kcal	Chá e Pão com Margarina Energia: 137 kcal	Leite com Cacau Biscoito doce Energia: 132 kcal	FERIADO
Almoço	Arroz Feijão preto Carne suína com legumes Energia: 305 kcal	Polenta Sobrecoxa ao molho Salada de Alface Banana Energia: 317 kcal	Arroz Feijão carioca Carne bovina grelhada Salada de brócolis Maçã Energia: 315 kcal	Risoto de frango Salada de repolho com tomate 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	475,18	67,05	26,32	11,58	8,61	41,01	24,18	166,56	2,48	61,94	3,07	208,86

	Segunda - 18	Terça - 19	Quarta - 20	Quinta - 21	Sexta - 22
Pré / Pós lanche	Leite com Cacau Biscoito salgado Energia: 129 kcal	Chá e Pão com Margarina Energia: 137 kcal		Leite com Cacau Biscoito doce Energia: 132 kcal	Chá e Bolo de fubá Energia: 128 kcal
Almoço	Macarrão com carne moída Salada de Alface Energia: 294 kcal	Arroz Feijão carioca Pernil com legumes Banana Energia: 278 kcal	FERIADO	Arroz Feijão preto Frango ao molho Salada de tomate Maçã Energia: 284 kcal	Quirera enriquecida com espinafre e Músculo Energia: 309 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	344,51	51,72	16,4	8,73	7,62	37,14	26,87	150,13	1,69	51,06	2,44	212,01
---------------	--------	-------	------	------	------	-------	-------	--------	------	-------	------	--------

	Segunda - 25	Terça - 26	Quarta - 27	Quinta - 28	Sexta - 29
Pré / Pós lanche	Leite com Cacau Biscoito doce Energia: 132 kcal	Canjica Energia: 171 kcal	Chá e Pão com Margarina Energia: 137 kcal	Leite com Cacau Biscoito salgado Energia: 129 kcal	Chá e Bolo de fubá Energia: 128 kcal
Almoço	Arroz Feijão carioca Carne de panela Legumes Sauté Energia: 287 kcal	Macarrão com carne moída Salada de Alface Energia: 298 kcal	Arroz Feijão preto Frango ao molho e abobrinha Banana Energia: 315 kcal	Polenta Pernil cozido em cubos Salada de Brócolis Maçã Energia: 297 kcal	Arroz Feijão carioca Frango sobrecoxa assada Salada de repolho Energia: 301 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	463,53	76,15	20,31	9,61	10,01	30,26	37,6	131,49	2,25	73,51	2,2	181,69

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