

Cardápio Maio - 2025

	Nutrição Diária: 30%	Categoria: Ensino fundamental	Responsável(eis): Andréa R.M.Santos CRN8 6992
	Faixa Etária: 4 a 9 anos	Refeições: Lanche, almoço e pós-lanche	
Escolas Rurais	AlunosAtendidos: 215	Período: 05/05/2025 a 30/05/2025	Ana Lívia Ribas CRN8 14903 Themis Mª V.M.Pinheiro CRN8 17058/P

	Segunda-05	Terça-06	Quarta-07	Quinta-08	Sexta-09
Lanche	CONSELHO DE CLASSE	Chá Bolo de fubá Energia:170 kcal	Leite com Cacau Virado de ovo Energia:250 kcal	Mingau de aveia Energia: 184,5 kcal	Vitamina de mamão bolacha Energia: 168 kcal
Almoço	CONSELHO DE CLASSE	Arroz Feijão Carne suína cozida purê de batata Salada de Alface Energia: 351,1 kcal	Arroz Feijão Carne de panela com batata salsa Salada de tomate e alface Energia:385 kcal	Polenta com frango ao molho com abobrinhas laminadas Energia:370 kcal	Arroz Feijão carioca Bife de panela Batata rustica assada Saladade tomate Energia: 347 kcal
Pós lanche	CONSELHO DE CLASSE	Mamão Energia:45 kcal	Ponkan Energia: 53 kcal	Banana Energia:83 kcal	Manga Energia: 57 kcal

Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO(g)	PTN(g)	LPD(g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)	Sódio (mg)
Média semanal	464,25	59	28	13	117,11	3,25	1283,95	48,81	296,38

	Segunda- 12	Terça-13	Quarta-14	Quinta-15	Sexta-16
Lanche	Leite com cacau Biscoito doce Energia:219 kcal	Chá Bolo salgado de legumes Energia:134 kcal	Chá Virado de ovos Energia:169,5 kcal	Mingau de maisena com cacau Energia:191,7 kcal	Vitamina de mamão Bolacha salgada Energia:224 kcal
Almoço	Arroz Feijão carioca Carne ao molho com batata Salada de Alface Energia:305 kcal	Polenta Sobrecoca ao molho Salada de tomate Energia:317,2 4 kcal	Arroz Feijão preto Bife acebolado Com espinafr e Energia:315,5 4 kcal	Risoto de frango Abobrinha refogada Energia:277,52 kcal	Arroz Feijão carioca Pernil refogado Batata rustica assada Salada de tomate Energia:287,76 kcal
Pós lanche	Maçã Energia: 52 kcal	Ponkan Energia: 53 kcal	Mamão Energia: 45 kcal	Laranja Energia: 47 kcal	Banana Energia: 83 kcal

Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO(g)	PTN(g)	LPD(g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)	Sódio (mg)
Média semanal	760,15	106	37	23	243,47	5,62	2580,04	43,46	611,87



	Segunda- 19	Terça-20	Quarta-21	Quinta-22	Sexta-23
Lanche	Leite com chá e canela (opcional) Biscoito salgado Energia: 221 kcal	Chá Bolo de fubá Energia:170 kcal	Leite com Cacau Virado de ovo Energia:250 kcal	Mingau de aveia Energia: 184,5 kcal	Vitamina de mamão bolacha Energia: 168 kcal
Almoço	Macarronada com carne moída salada mista Energia:311 kcal	Arroz Feijão Carne suína cozida purê de batata Salada de Alface Energia: 351,1 kcal	Arroz Feijão Carne de panela com batata salsa Salada de tomate e alface Energia:385 kcal	Polenta com frango ao molho com abobrinhas laminadas Energia:370 kcal	Arroz Feijão carioca Bife de panela Batata rustica assada Saladade tomate Energia: 347 kcal

Pós lanche	Laranja Energia:47 kcal	Mamão Energia:45 kcal	Ponkan Energia:53 kcal	Banana Energia:83 kcal	manga Energia: 52 kcal
-------------------	-----------------------------------	---------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------

Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO(g)	PTN(g)	LPD(g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)	Sódio (mg)
Média semanal	464,25	59	28	13	117,11	3,25	1283,95	48,81	296,38



	Segunda- 26	Terça-27	Quarta-28	Quinta-29	Sexta-30
Lanche	Leite com cacau Biscoito doce Energia:219 kcal	Chá Bolo salgado de legumes Energia:134 kcal	Chá Virado de ovos Energia:169,5 kcal	Mingau de maisena com cacau Energia:191,7 kcal	Vitamina de mamão Bolacha salgada Energia:224 kcal
Almoço	Arroz Feijão carioca Carne ao molho com batata Salada de Alface Energia:305 kcal	Polenta Sobrecoca ao molho Salada de tomate Energia:317,24 kcal	Arroz Feijão preto Bife acebolado Com espinafre Energia:315,54 kcal	Risoto de frango Abobrinha refogada Energia:277,52 kcal	Arroz Feijão carioca Pernil refogado Batata rustica assada Salada de tomate Energia:287,76 kcal
Pós lanche	Maçã Energia: 52 kcal	Ponkan Energia: 53 kcal	Mamão Energia: 45 kcal	Laranja Energia: 47 kcal	Banana Energia: 83 kcal

Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO(g)	PTN(g)	LPD(g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)	Sódio (mg)
Média semanal	760,15	106	37	23	243,47	5,62	2580,04	43,46	611,87

A oferta de fruta do dia poderá ser alterada, conforme o grau de maturação.

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