

Cardápio Abril 2022

Escolas	Nutrição Diária: 20%	Categoria: Ensino fundamental	Nutricionista Thaynná Boza
	Faixa Etária: 04 - 10 anos	Refeições: Lanche	
	Alunos Atendidos: 2429	Período: 01/04/2022 à 30/04/2022	

	Segunda - 04	Terça - 05	Quarta - 06	Quinta - 07	Sexta - 08
Lanche	Farofa de Ovo Salada Verde Energia: 132,96 kcal	Arroz Parboilizado Feijão preto Carne ao molho com batata Legumes Sauté Energia: 441,94 kcal	Quirera Pernil cozido Salada Verde Salada de tomate Energia: 196,18 kcal	Arroz colorido Lentilha Carne de Panela Salada de legumes Energia: 261,97 kcal	Risoto de frango Salada Verde Salada de beterraba Energia: 365,65 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	279,74	46,86	16,9	5,7	4,89	34,18	37,4	128,83	1,82	48,19	1,62	99,47

	Segunda - 11	Terça - 12	Quarta - 13	Quinta - 14	Sexta - 15
Lanche	Canjica Biscoito maisena Chá mate Fruta Energia: 25,46 kcal	Arroz Parboilizado Feijão preto Carne moída ao molho sugo c/ Batata inglesa Salada de escarola Energia: 394,45 kcal	Polenta ao molho de frango Brócolis cozido Salada mista verde Energia: 156,85 kcal	RECESSO	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	192,25	38,67	13,21	14,42	2,54	88,6	4,12	247,36	1,45	44,75	1,52	244,29

	Segunda - 18	Terça - 19	Quarta - 20	Quinta - 21	Sexta - 22
Lanche	Macarrão com carne moída ao molho sugo Abobrinha sautee Salada de tomate Energia: 240,45 kcal	Arroz Parboilizado Feijão carioca Carne ao molho com batata Salada Verde Legumes Sautee Energia: 450,76 kcal	Quirera Pernil com legumes Salada Verde Energia: 321,14 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	337,45	42,34	13,46	8,76	3,12	27,18	14,38	101,71	1,09	34,78	2,43	124,06

Segunda - 25

Terça - 26

Quarta - 27

Quinta - 28

Sexta - 29

Lanche	Farofa de Ovo Cenoura com brócolis cozidos	Polenta com frango ao molho sugo Salada Verde	Arroz colorido, Lentilha Pernil cozido em cubos Legumes Sauteee Salada Verde	Macarrão com carne moída Alface Tomate	Arroz Doce Pão com requeijão caseiro Chá mate
	Energia: 97,76 kcal	Energia: 619,8 kcal	Energia: 246,35 kcal	Energia: 240,69 kcal	Energia: 386 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	318,12	63,44	14,95	9,58	4,97	38,48	18,93	184,4	1,69	49,94	1,63	395,46

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