

Lista de Cardápios – Março 2020

Programa Mais Educação

Nutrição Diária:

30%

Faixa Etária:

8 - 10 anos

Alunos Atendidos:

Categoria:

Ensino fundamental

Refeições:

Almoço

Período:

02/03/2020 a 31/03/2020

Responsável:

Andréa Rech Marques

Santos

Programa Mais educação:

	Segunda - 02	Terça - 03	Quarta - 04	Quinta - 05	Sexta - 06
Almoço	Farofa de Ovo Salada Verde Energia: 462,37 kcal	Arroz Feijão carioca Carne de panela com legumes Salada Verde Energia: 472 kcal	Risoto de frango Salada Verde Energia: 461,22 kcal	Arroz Lentilha Carne cozida em cubos Salada de alface Energia: 460,83 kcal	Quirera Frango ao molho Salada Verde Energia: 456,54 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	462,37	73,75	23,28	10,1	12,52	71,1	124,35	244,3	4,62	92,48	2,47	195,45

Programa Mais Educação:

	Segunda - 09	Terça - 10	Quarta - 11	Quinta - 12	Sexta - 13
Almoço	Arroz Feijão preto Quibe assado Salada de legumes Purê de Batata Energia: 456,08 kcal	Macarrão com carne moída Salada Verde Energia: 467,63 kcal	Arroz Feijão carioca Carne ao molho com batata Couve manteiga refogada Energia: 452,4 kcal	Polenta com frango ao molho Salada de legumes Energia: 475,96 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	463,02	52,91	38,67	10,89	7,47	58,74	34,3	220,77	3,24	61,52	5,25	465,25

Programa Mais Educação:

	Segunda - 16	Terça - 17	Quarta - 18	Quinta - 19	Sexta - 20
Almoço	Farofa de Ovo Salada de legumes Energia: 448,17 kcal	Quirera Carne ao molho Salada de escarola Energia: 484,76 kcal	Risoto de frango Salada de alface Energia: 461,22 kcal	Arroz Feijão carioca Carne moída Virado de legumes Energia: 472 kcal	Arroz Feijão preto Purê de batata Carne de panela Couve manteiga Salada de alface Energia: 450,2 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	463,27	62,01	30,92	11,41	11,94	12,64	110,03	202,48	3,87	90,81	4,84	228,64

Programa Mais Educação:

	Segunda - 23	Terça - 24	Quarta - 25	Quinta - 26	Sexta - 27
Almoço	Arroz Feijão carioca Quibe assado Salada de escarola Energia: 456,08 kcal	Macarrão com molho de frango Salada Verde Energia: 484,45 kcal	Arroz Feijão preto Carne cozida Salada de brócolis com cenoura Energia: 453,16 kcal	Arroz Lentilha Carne ao molho com batata Salada de legumes Energia: 460,83 kcal	Polenta com molho de frango Legumes cozidos Salada de alface Energia: 475,96 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	461,65	50,21	38,27	12,56	9,8	17,3	77,83	181,43	3,74	84,95	3,75	143,79

Programa Mais Educação:

	Segunda - 30	Terça - 31	Quarta	Quinta	Sexta
Almoço	Arroz Feijão preto Ovos cozidos com legumes Energia: 462,48 kcal	Quirera Carne ao molho Salada Verde Energia: 456,54 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	459,51	33,97	35,92	19,66	6,42	36	46,36	138,56	3,51	57,24	4,65	1.332,22