

Lista de Cardápios

Escolas

Nutrição Diária:

20%

Faixa Etária:

4 – 9 anos

Alunos Atendidos:

2718

Categoria:

Ensino fundamental

Refeições:

Lanche

Período:

02/12/2019 a 19/12/2019

Responsável:

Andréa Rech Marques

Santos

Escolas:

	Segunda - 02	Terça - 03	Quarta - 04	Quinta - 05	Sexta - 06
Lanche	Arroz colorido Strogonoff de Carne Salada Verde Maça Energia: 302,47 kcal	Arroz Feijão preto Quibe assado Salada de legumes Laranja Energia: 368,28 kcal	Biscoito salgado Achocolatado Banana Energia: 333,95 kcal	Arroz colorido Feijão carioca Frango grelhado Alface Maça Energia: 397,6 kcal	Polenta com carne moída Salada Verde Laranja Energia: 311,7 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	352,88	66,06	14,72	3,45	6,48	9,95	52,58	89,91	1,63	52,42	2,84	112,94

Escolas:

	Segunda - 09	Terça - 10	Quarta - 11	Quinta - 12	Sexta - 13
Lanche	Canjica Biscoito salgado Achocolatado Banana Energia: 322,9 kcal	Arroz Virado de Feijão Carne ao molho Salada Verde Laranja Energia: 307,5 kcal	FERIADO MUNICIPAL	Biscoito salgado Vitamina de banana Energia: 304,38 kcal	Bolo de cenoura Suco de Laranja Energia: 313,12 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	311,97	44,17	14,66	9,35	5,06	71,33	35,04	166,55	2,01	48,01	2,11	242,97

Escolas:

	Segunda - 16	Terça - 17	Quarta - 18	Quinta - 19	Sexta
Lanche	Cereal com leite Banana com aveia Energia: 306,8 kcal	Arroz colorido Pernil com legumes Salada Verde Laranja Energia: 326,35 kcal	Sopa de legumes Carne de Panela Laranja Energia: 329,9 kcal	Torta de banana Suco de uva Energia: 312,47 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	318,88	43,86	18,59	8,78	7,39	36,25	79,92	225,73	2,42	67,22	3,98	156,42