

Lista de Cardápios – Fevereiro 2020

Escolas

Nutrição Diária:

20%

Faixa Etária:

7 - 9 anos

Alunos Atendidos:

1266

Categoria:

Ensino fundamental

Refeições:

Lanche

Período:

05/02/2020 à 28/02/2020

Responsável :

Andréa Rech Marques

Santos

Escolas:

	Segunda	Terça	Quarta - 05	Quinta - 06	Sexta - 07							
Lanche			Sagu de uva Melancia Energia: 333,95 kcal	Arroz colorido Feijão carioca, Peito de frango grelhado Alface Maçã Energia: 397,6 kcal	Polenta com carne moída Salada Verde Suco de uva 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	347,75	61,13	17,04	4,48	7,9	13,27	69,68	115,57	1,9	58,48	3,35	149,92

Escolas:

	Segunda - 10	Terça - 11	Quarta - 12	Quinta - 13	Sexta - 14
Lanche	Pão integral com margarina Chocolate 50% com leite Salada de frutas Energia: 310,4 kcal	Arroz Virado de Feijão, Carne ao molho Salada Verde Laranja Energia: 307,5 kcal	Arroz doce Biscoito cream cracker Chá mate Maçã Energia: 304,38 kcal	Macarrão com molho de frango Salada de legumes Suco de uva Energia: 308,94 kcal	Bolo de cenoura Chá mate 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	308,87	40,62	16,19	9,59	4,82	109,14	28,03	125,95	2,08	43,33	1,91	187

Escolas:

	Segunda - 17	Terça - 18	Quarta - 19	Quinta - 20	Sexta - 21
Lanche	Canjica Mamão Energia: 322,9 kcal	Arroz colorido Pernil com legumes Salada Verde Maçã Energia: 326,35 kcal	Gelatina Pão integral com margarina Bebida láctea Mamão Energia: 311,28 kcal	Arroz Feijão preto, Carne de Panela Salada de legumes Maçã Energia: 306,04 kcal	Quirera Carne ao molho Salada Verde Suco de laranja Energia: 327,46 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	318,81	46,52	17,14	7,98	6,42	12,77	41,1	140,65	2,17	54,32	3,43	188,88



Escolas:

	Segunda - 24	Terça - 25	Quarta - 26	Quinta - 27	Sexta - 28
Lanche	RECESSO	CARNAVAL	RECESSO	Pão integral com margarina Chocolate 50% com leite Pudim Energia: 310,4 kcal	Polenta com carne moída Salada Verde Suco de uva 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	238,58	38,46	11,49	6,58	5,89	27,85	59,98	195,33	1,45	69,12	2,95	119,23