

## CARDÁPIO OUTUBRO 2023

<b>Atividade complementar</b>	<b>Nutrição Diária:</b> 30%	<b>Categoria:</b> Ensino fundamental	<b>Nutricionistas:</b>
	<b>Faixa Etária:</b> 06 – 10 anos	<b>Refeições:</b> Lanche da manhã, almoço, lanche da tarde	Thaynná Boza CRN8 12562
	<b>Alunos Atendidos:</b> 145	<b>Período:</b> 02/10/2023 a 31/10/2023	Tathiana Carestiato CRN8 14691

	Segunda - 02	Terça - 03	Quarta - 04	Quinta - 05	Sexta - 06
<b>Lanche</b>	Leite com cacau Rosquinha de coco  Energia: 191,7 kcal	Chá mate Bolo simples  Energia: 154,85 kcal	Canjica  Energia: 168 kcal	Creme de chocolate (mingau de maisena com cacau 100%)  Energia: 148,96 kcal	-
<b>Almoço</b>	Arroz parboilizado Feijão carioca Ovos mexidos Batata cozida  Energia: 299,58 kcal	Arroz parboilizado Feijão preto Pernil ensopado com cenoura e brócolis Salada de alface  Energia: 288,86 kcal	Polenta com frango ao molho Couve e repolho refogados  Energia: 249,5 kcal	Arroz parboilizado Feijão carioca Carne de panela Salada de alface e tomate  Energia: 318,22 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	457,4	69,72	23,24	10,1	9,23	58,98	28,35	178,09	2,31	66,16	2,09	373,58

	Segunda - 09	Terça - 10	Quarta - 11	Quinta - 12	Sexta - 13
<b>Lanche</b>	Chá mate Torta salgada  Energia: 155,2 kcal	Creme de chocolate (mingau de maisena com cacau 100%)  Energia: 148,96 kcal	Leite com cacau Bolo de fubá  Energia: 184,23 kcal	<b>FERIADO</b>	<b>RECESSO</b>
<b>Almoço</b>	Sopa de feijão carioca com macarrão  Energia: 316,16 kcal	Arroz parboilizado Feijão preto Frango assado com batata Farofa  Energia: 252 kcal	Macarrão com molho vermelho e pernil desfiado  Energia: 320,43 kcal	<b>FERIADO</b>	<b>RECESSO</b>

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	453,69	71,22	19,12	10,33	8,17	28,69	8,3	119,54	2,92	56,71	3,03	156,57

	Segunda - 16	Terça - 17	Quarta - 18	Quinta - 19	Sexta - 20
<b>Lanche</b>	Leite com cacau Biscoito cream-cracker  Energia: 189,5 kcal	Chá mate Pão com margarina  Energia: 123,91 kcal	Vitamina de banana Biscoito de leite  Energia: 170,82 kcal	Chá mate Biscoito de chocolate  Energia: 129,72 kcal	-
<b>Almoço</b>	Arroz parboilizado Feijão preto Ovos mexidos com cheiro verde  Energia: 273,78 kcal	Arroz parboilizado Feijão carioca Carne picadinha Espinafre refogado  Energia: 251,28 kcal	Polenta com pernil ao molho Salada de beterraba co pepino  Energia: 312,64 kcal	Risoto de frango  Laranja  Energia: 324,06 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	533,61	72,55	29,74	14,63	11,43	79,32	25,03	212,49	3,45	85,94	4,14	545,68

	Segunda - 23	Terça - 24	Quarta - 25	Quinta - 26	Sexta - 27
<b>Lanche</b>	Chá mate Biscoito de chocolate  Energia: 133,05 kcal	Vitamina de banana com cacau Cream-cracker  Energia: 202,65 kcal	Chá mate Torta salgada  Energia: 168 kcal	Leite com cacau Biscoito maisena  Energia: 133,05 kcal	-
<b>Almoço</b>	Arroz parboilizado Feijão carioca Omelete de forno  Energia: 310,82 kcal	Macarrão à bolonhesa Salada de tomate  Energia: 292,12 kcal	Arroz parboilizado Feijão preto cozido com pernil Brócolis cozido  Energia: 324,32 kcal	Arroz parboilizado Feijão preto Frango em cubos com cenoura  Energia: 263,5 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	460,07	74,72	20,84	9,1	8,08	33,04	12,06	131,01	2,89	53,17	2,51	195,74

	Segunda - 30	Terça - 31	Quarta	Quinta	Sexta
<b>Lanche</b>	Leite com cacau Rosquinha de coco  Energia: 191,7 kcal	Chá mate Pão com margarina  Energia: 154,85 kcal			
<b>Almoço</b>	Arroz parboilizado Feijão carioca Ovos mexidos Batata cozida  Energia: 299,58 kcal	Arroz parboilizado Feijão preto Pernil ensopado  Energia: 288,86 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	467,49	58,61	27,01	13,96	10,83	71,65	12,85	184,1	3,23	77,93	2,82	527,26

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