

## CARDÁPIO NOVEMBRO 2023



<b>Atividade Complementar</b>	<b>Nutrição Diária:</b> 30%	<b>Categoria:</b> Ensino fundamental	<b>Nutricionista:</b> Thaynná
	<b>Faixa Etária:</b> 4 - 9 anos	<b>Refeições:</b> Lanche, Almoço	
	<b>Alunos Atendidos:</b> 146	<b>Período:</b> 01/11/2023 a 30/11/2023	



Segunda

Terça

Quarta - 01

Quinta - 02

Sexta - 03

<b>Lanche</b>			<b>Canjica</b> Energia: 168 kcal	<b>FERIADO</b>	<b>RECESSO</b>
<b>Almoço</b>			<b>Macarrão com molho de frango</b> <b>Couve - flor cozida</b> <b>Tomate</b> Energia: 283,57 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	451,57	73,93	28,24	4,8	4,28	0	14,94	87,03	0,97	24,33	1,54	101,41

	Segunda - 06	Terça - 07	Quarta - 08	Quinta - 09	Sexta - 10
<b>Lanche</b>	Leite com cacau Biscoito maizena  Energia: 190,22 kcal	Chá mate Bolo salgado de frango Banana  Energia: 184,48 kcal	Leite com cacau Biscoito salgado  Energia: 285,7 kcal	Canjica Maçã  Energia: 131,6 kcal	
<b>Almoço</b>	Arroz Feijão carioca Ovos mexidos Batata cozida Espinafre refogado  Energia: 282,18 kcal	Arroz Feijão preto Pernil cozido em cubos Abobrinha cozida Tomate  Energia: 281,86 kcal	Polenta com frango ao molho Couve - flor com cenoura cozida Alface  Energia: 168,1 kcal	Sopa de Feijão com legumes  Energia: 316,16 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	375,31	57,64	20,32	9,94	7,27	58,63	8,16	189,79	1,99	68,8	1,9	268,03

	Segunda - 13	Terça - 14	Quarta - 15	Quinta - 16	Sexta - 17
<b>Lanche</b>	Chá mate Biscoito rosquinha de coco  Energia: 155,2 kcal	Leite com cacau Pão caseiro com Banana  Energia: 184,23 kcal	<b>FERIADO</b>	Chá mate Bolo de fubá  Energia: 42,82 kcal	
<b>Almoço</b>	Risoto de frango Alface  Energia: 316,16 kcal	Arroz Feijão preto Quibe assado Alface Tomate  Energia: 252 kcal	<b>FERIADO</b>	Quirera Pernil com legumes Couve manteiga salada  Energia: 399,24 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	385,80	68,48	16,29	9,81	8,58	39,97	19,20	145,21	1,82	54,52	2,9	149,99

	Segunda - 20	Terça - 21	Quarta - 22	Quinta - 23	Sexta - 24
<b>Lanche</b>	Biscoito de Leite Chá mate  Energia: 285,7 kcal	Leite com cacau Bolo salgado de frango  Energia: 123,91 kcal	Pão com ovos mexidos Chá mate  Energia: 176,79 kcal	Chá mate Bolo de fubá Maçã  Energia: 174,52 kcal	
<b>Almoço</b>	Arroz Feijão preto Frango ao molho com batata  Energia: 309,6 kcal	Sopa de lentilha com pernil Espinafre refogado Banana  Energia: 237,35 kcal	Polenta com carne moída Abobrinha cozida Repolho salada  Energia: 312,64 kcal	Risoto de frango Alface Tomate  Energia: 253,92 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	376,79	52,98	18,35	10,24	7,98	49,38	11,84	169,20	2,35	67,84	2,47	276,41

	Segunda - 27	Terça - 28	Quarta - 29	Quinta - 30	Sexta
<b>Lanche</b>	Chá mate Biscoito maisena  Energia: 133,05 kcal	Pão com margarina Chá mate Banana  Energia: 156,45 kcal	Canjica Laranja  Energia: 205 kcal	Leite com cacau Bolo de fubá  Energia: 193,36 kcal	
<b>Almoço</b>	Arroz Feijão carioca Farofa de Ovo Tomate  Energia: 316,82 kcal	Macarrão com carne moída Brócolis Alface  Energia: 290,62 kcal	Quirera Frango ao molho Couve refogada Beterraba cozida  Energia: 237,12 kcal	Arroz Feijão preto Carne de Panela Cenoura cozida  Energia: 225,82 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	384,24	59,84	10,77	7,69	6,45	31,95	28,19	159,8	1,24	57,47	2,21	164,59

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