

CARDÁPIO AGOSTO 2023

Atividade complementar

Nutrição Diária:

30%

Faixa Etária:

06 – 10 anos

Alunos Atendidos:

145

Categoria:

Ensino fundamental

Refeições:

Lanche da manhã,
almoço, lanche da tarde

Período:

01/08/2023 a 31/08/2023

Nutricionistas:

Thaynná Boza
CRN8 12562

Tathiana Carestiato
CRN8 14691

Segunda

Terça - 01

Quarta - 02

Quinta - 03

Sexta - 04

		Segunda		Terça - 01		Quarta - 02		Quinta - 03		Sexta - 04		
Lanche				Chá mate Torta salgada		Leite com cacau Biscoito maisena		Chá mate Bolo de fubá			-	
				Energia: 154,85 kcal		Energia: 191,7 kcal		Energia: 159,43 kcal				
Almoço				Arroz parboilizado Feijão preto Pernil ensopado com tomate e brócolis		Polenta com frango ao molho Salada de beterraba com cenoura		Arroz parboilizado Feijão carioca Carne moída Couve refogada			-	
				Energia: 288,86 kcal		Maçã Energia: 249,5 kcal		Laranja Energia: 343 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	463,79	68,59	24,24	11,62	10,49	54,7	30,93	215,59	2,34	80,5	2,26	315,41

	Segunda - 07	Terça - 08	Quarta - 09	Quinta - 10	Sexta - 11
Lanche	Chá mate Biscoito maisena Energia: 155,2 kcal	Leite com cacau Pão com margarina Energia: 184,23 kcal	Chá mate Rosquinha de coco Energia: 133,05 kcal	Creme de chocolate (mingau de maisena com cacau 100%) Energia: 148,96 kcal	-
Almoço	Sopa de feijão carioca com macarrão Energia: 316,16 kcal	Arroz parboilizado Feijão preto Frango ensopado Salada de alface e tomate Energia: 252 kcal	Quirera com pernil desfiado Brócolis cozido Banana Energia: 320,43 kcal	Macarrão com carne ao molho Salada de beterraba com pepino Maçã Energia: 289,5 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	454,37	76	18,79	8,71	8,52	33,1	25,91	133,25	2,42	58,43	2,48	139,49

	Segunda - 14	Terça - 15	Quarta - 16	Quinta - 17	Sexta - 18
Lanche	Leite com cacau Biscoito cream-cracker Energia: 189,5 kcal	Chá mate Torta salgada Energia: 123,91 kcal	Vitamina de banana e Biscoito de leite Energia: 170,82 kcal	Chá mate Bolo de cenoura Energia: 129,72 kcal	-
Almoço	Arroz parboilizado Feijão preto Ovos mexidos com couve Energia: 273,78 kcal	Arroz com lentilha Carne ensopada com batata e cenoura Banana Energia: 237,35 kcal	Polenta com pernil ao molho Abobrinha refogada Energia: 312,64 kcal	Arroz parboilizado Feijão carioca Frango ensopado com tomate 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	440,95	61,09	25,43	11,36	9,7	54,22	24,9	165,02	2,86	72,54	3,64	405,13

	Segunda - 21	Terça - 22	Quarta - 23	Quinta - 24	Sexta - 25
Lanche	Chá mate Rosquinha de coco Energia: 133,05 kcal	Chá mate Pão com margarina Energia: 156,45 kcal	Canjica Energia: 168 kcal	Leite com cacau Bolo simples Energia: 202,65 kcal	-
Almoço	Arroz parboilizado Feijão carioca Farofinha úmida de ovos com abobrinha Energia: 310,82 kcal	Macarrão à bolonhesa Salada de alface, tomate e pepino Tangerina ponkan Energia: 292,12 kcal	Arroz parboilizado Feijão preto Pernil ensopado com brócolis Banana Energia: 324,32 kcal	Arroz parboilizado Feijão carioca Frango em cubos Salada de alface com beterraba Energia: 316,4 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 - 28	Terça - 29	Quarta - 30	Quinta - 31	Sexta
Lanche	ESTUDO E PLANEJAMENTO	Chá mate Rosquinha de coco Energia: 133,05 kcal	Chá mate Torta salgada Energia: 123,91 kcal	Leite com cacau Biscoito cream-cracker Energia: 189,5 kcal	
Almoço		Risoto de frango com cenoura Salada de alface com repolho Energia: 313 kcal	Arroz parboilizado Feijão preto cozido com pernil Farofinha úmida de abobrinha com couve Laranja Energia: 342,17 kcal	Arroz parboilizado Feijão carioca Carne ao molho com batata Banana Energia: 348 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	483,21	76,93	27,84	8,29	12,54	26,7	28,32	149,07	2,96	86,08	2,72	498,47

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