

## CARDÁPIO JUNHO 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:

01/06/2023 a 30/06/2023

#### Nutricionistas:

Thaynná Boza  
CRN8 12562

Tathiana Carestiato  
CRN8 14691

Segunda

Terça

Quarta

Quinta - 01

Sexta - 02

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta - 01	Sexta - 02
<b>Lanche</b>				Chá mate Torta salgada  Energia: 155 kcal	-
<b>Almoço</b>				Polenta com carne moída ao molho Abobrinha refogada  Energia: 284,96 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	462,98	53,76	31,88	13,95	8,56	36,3	55,57	158,25	3,09	71,98	4,74	337,73

	Segunda - 05	Terça - 06	Quarta - 07	Quinta - 08	Sexta - 09
<b>Lanche</b>	Chá mate Biscoito cream-cracker  Energia: 173,1 kcal	Chá mate Biscoito maisena  Energia: 177,5 kcal	Leite com cacau Rosquinha de coco  Energia: 166,85 kcal	<b>FERIADO</b>	-
<b>Almoço</b>	Arroz parboilizado Feijão carioca Farofa de ovos  Energia: 302,39 kcal	Risoto de frango Couve-flor cozida  Energia: 315,36 kcal	Arroz parboilizado Feijão preto Carne ensopada Salada de beterraba  Energia: 305,08 kcal	<b>FERIADO</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	288,06	52,47	10,3	4,95	5,93	15,65	20,64	74,26	1,47	43,38	1,29	176,96

	Segunda - 12	Terça - 13	Quarta - 14	Quinta - 15	Sexta - 16
<b>Lanche</b>	Chá mate Biscoito de chocolate  Energia: 177,5 kcal	Leite com cacau Biscoito cream-cracker  Energia: 164,65 kcal	Canjica  Energia: 168 kcal	Chá mate Bolo simples  Energia: 119,76 kcal	-
<b>Almoço</b>	Sopa de feijão com macarrão  Energia: 262,28 kcal	Arroz parboilizado Feijão carioca Carne moída Abobrinha cozida  Energia: 318 kcal	Sopa de batata com frango e legumes  Energia: 289,4 kcal	Arroz parboilizado Feijão preto pernil ensopado com batata Salada de repolho  Energia: 329,6 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	453,61	76,69	20,71	8,18	9,88	22,71	32,23	111,22	2,4	72,89	3	137,27

	Segunda - 19	Terça - 20	Quarta - 21	Quinta - 22	Sexta - 23
<b>Lanche</b>	Chá mate Biscoito maisena  Energia: 177,5 kcal	Chá mate Torta salgada  Energia: 124,06 kcal	Leite com cacau Biscoito cream-cracker  Energia: 171,44 kcal	Chá mate Rosquinha de coco  Energia: 166,85 kcal	-
<b>Almoço</b>	Arroz parboilizado Feijão preto cozido com pernil em cubos Farofa  Energia: 304,19 kcal	Sopa de fubá com carne e couve  Energia: 322,8 kcal	Arroz parboilizado Feijão carioca Frango ensopado Couve-flor cozida  Energia: 310,84 kcal	Macarrão à bolonhesa Salada de alface americana  Energia: 318,52 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	473,24	80,94	20,85	8,48	11,76	30,01	35,06	141,75	2,55	66,77	3,3	238,99

	Segunda - 26	Terça - 27	Quarta - 28	Quinta - 29	Sexta - 30
<b>Lanche</b>	Leite com cacau Biscoito cream-cracker  Energia: 164,65 kcal	Chá mate Biscoito de leite  Energia: 139,67 kcal	Pudim de chocolate (creme de cacau)  Energia: 118 kcal	Chá mate Biscoito maisena  Energia: 133,2 kcal	-

<b>Almoço</b>	Arroz parboilizado Feijão carioca Farofa de ovos Salada de alface crespa	Arroz parboilizado Feijão preto Pernil ao molho Brócolis cozido	Sopa de lentilha com frango e legumes (cenoura e abobrinha)	Arroz parboilizado Feijão preto Bife em tiras acebolado Salada de tomate com pepino	-
	Energia: 311,78 kcal	Energia: 303,39 kcal	Energia: 314,3 kcal	Energia: 317,78 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	458,29	66,22	24,38	11,32	10,34	64,83	34,53	193,49	2,87	72,31	2,95	318,36

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