

Cardápio Outubro 2022

Atividade Complementar	Nutrição Diária:	Categoria:	Nutricionistas:
	30%	Ensino fundamental	Thaynná Boza
	Faixa Etária:	Refeições:	CRN8 12562
	4 - 10 anos	Lanche, Almoço	
	Alunos Atendidos:	Período:	Tathiana Carestiato
	125	03/10/2022 a 28/10/2022	CRN8 14691

Segunda - 03

Terça - 04

Quarta - 05

Quinta - 06

Sexta - 07

Lanche	Biscoito rosquinha de coco Chá mate Banana	Pão com margarina Suco de laranja	Biscoito maisena Chá mate	Bolo de fubá Leite com cacau	
	Energia: 161,4 kcal	Energia: 115,76 kcal	Energia: 333,9 kcal	Energia: 208,66 kcal	
Almoço	Polenta Carne moída ao molho Alface	Arroz Feijão preto Carne de panela Beterraba salada Alface	Polenta com frango ao molho Alface	Quirera e Pernil cozido em cubos	
	Energia: 320,28 kcal	Energia: 394,16 kcal	Energia: 162,5 kcal	Energia: 244,32 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	486,43	67,6	23	13,42	4	65,31	13,7	165,84	2,07	52,96	2,86	313,34

Segunda - 10

Terça - 11

Quarta - 12

Quinta - 13

Sexta - 14

Lanche	Pão com carne moída Pipoca Chá mate Banana	Bolo chocolate Pipoca Chá mate Melancia	FERIADO	RECESSO	RECESSO
	Energia: 248,08 kcal	Energia: 109,8 kcal			
Almoço	Farofa de Ovo c/ espinafre Feijão preto	Arroz Feijão carioca Purê de Batata Carne moída ao molho	FERIADO	RECESSO	RECESSO
	Energia: 217,59 kcal	Energia: 465,23 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	520,35	81,87	20,69	12,14	8,27	31,06	4,02	129,5	3,46	99,89	3,98	108,09

Segunda - 17

Terça - 18

Quarta - 19

Quinta - 20

Sexta - 21

Lanche	Biscoito salgado Chá mate	Pão c/ margarina Leite c/ cacau	Bolo de cenoura Chá mate	Pão com ovo mexido
	Energia: 65,25 kcal	Energia: 232,05 kcal	Energia: 117,06 kcal	Energia: 115,76 kcal
Almoço	Arroz Feijão carioca Pernil com legumes	Arroz Feijão preto Carne ao molho com batata Alface Beterraba cozida	Risoto de frango Couve-flor, cozida Escarola	Arroz Feijão preto Carne moída Alface
	Energia: 456,11 kcal	Energia: 412,41 kcal	Energia: 342,4 kcal	Energia: 394,16 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	533,8	84,35	22,45	11,24	5,52	60,61	17,15	107,12	2,38	59,91	2,7	190,29

Segunda - 24

Terça - 25

Quarta - 26

Quinta - 27

Sexta - 28

Lanche	Biscoito rosquinha de coco Chá mate Banana	Arroz doce	Biscoito salgado Chá mate	Bolo de fubá Leite com cacau	
	Energia: 161,4 kcal	Energia: 115,76 kcal	Energia: 65,25 kcal	Energia: 208,66 kcal	
Almoço	Polenta Frango ao molho	Arroz Feijão preto Carne cozida com legumes Alface	Arroz colorido Feijão preto Peito e frango cozido Brócolis cozido Pepino	Quirera Pernil cozido em cubos	
	Energia: 320,28 kcal	Energia: 394,16 kcal	Energia: 165,84 kcal	Energia: 244,32 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	402,6	51,51	22,32	11,66	3,9	48,98	13,86	126,78	1,83	47	3,13	156,09

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