

Lista de Cardápios – Março 2020

Escolas

Nutrição Diária:

20%

Faixa Etária:

6 - 10 anos

Alunos Atendidos:

2441

Categoria:

Ensino fundamental

Refeições:

Lanche

Período:

02/03/2020 a 06/03/2020

Responsável:

Andréa Rech Marques

Santos

Escolas:

Segunda – 02

Terça – 03

Quarta – 04

Quinta – 05

Sexta - 06

Lanche	Segunda – 02	Terça – 03	Quarta – 04	Quinta – 05	Sexta - 06
	Macarrão com carne moída Salada de legumes Banana	Leite com chocolate 50% Pão integral com Margarina	Risoto de frango e Salada Verde	Quirera com frango cozido Salada de legumes e Mamão	Arroz Feijão carioca Carne ao molho com batata Tomate
	Energia: 303,06 kcal	Energia: 301,61 kcal	Energia: 327,1 kcal	Energia: 298,42 kcal	Energia: 296,51 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	305,34	39,38	22,55	6,69	4,49	19,74	18,7	76,36	2,26	41,47	3,55	180,62

Escolas:

Segunda – 09

Terça – 10

Quarta – 11

Quinta – 12

Sexta - 13

Lanche	Segunda – 09	Terça – 10	Quarta – 11	Quinta – 12	Sexta - 13
	Arroz Lentilha Peito de frango cozido com legumes	Polenta com carne moída Salada de legumes Maçã	Arroz doce Laranja	Arroz Feijão preto Carne cozida com legumes Banana	Arroz colorido Strogonoff de Frango Sagu de uva
	Energia: 297,14 kcal	Energia: 297,07 kcal	Energia: 348,43 kcal	Energia: 332,65 kcal	Energia: 301,04 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	315,27	39,51	23,2	7,49	4,67	39,71	10,68	140,57	1,58	51,5	3,3	143,66

Escolas:

	Segunda – 16	Terça – 17	Quarta – 18	Quinta – 19	Sexta - 20
Lanche	Arroz Feijão carioca Ovos mexidos Purê de Batata Salada Verde Energia: 295,04 kcal	Macarrão com molho de frango Salada de legumes Maçã Energia: 292,96 kcal	Arroz Feijão carioca Carne ao molho com Batata Tomate Energia: 306,64 kcal	Pão integral Margarina Leite com chocolate 50% Energia: 303,51 kcal	Quirera Frango Salada Verde Mamão Energia: 313,78 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	302,39	31,9	20,26	10,38	3,21	86,39	16,48	162,16	1,68	36,42	2,76	252,12

Escolas:

	Segunda – 23	Terça – 24	Quarta – 25	Quinta – 26	Sexta – 27
Lanche	Arroz colorido Feijão preto Strogonoff de Frango Salada de legumes Energia: 336,29 kcal	Polenta com carne moída Salada Verde Beterraba Banana Energia: 294,12 kcal	Arroz Feijão carioca Virado de legumes com ovos Energia: 365,75 kcal	Arroz Lentilha Peito de frango cozido com legumes Energia: 297,14 kcal	Risoto de frango Salada Verde Tomate Maçã Energia: 307,5 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	325,92	50,47	19,85	5,97	7,45	26,94	32,72	121,9	2,12	60,56	2,38	173,53

Escolas:

	Segunda – 30	Terça - 31	Quarta	Quinta	Sexta
Lanche	Arroz Feijão preto Frango Salada de legumes Sagu de uva Energia: 304,29 kcal	Chá mate Pão integral com margarina Pudim 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	316,94	45,28	12,77	9,96	4,78	48,7	9,25	116,79	1,63	45,66	1,69	190,32