

CARDÁPIO MARÇO 2023

Escolas Municipais	Nutrição Diária: 20%	Categoria: Ensino fundamental	Nutricionistas:
	Faixa Etária: 04 - 10 anos	Refeições: Lanche da Manhã e Lanche da Tarde	Thaynná Boza CRN8 12562
	Alunos Atendidos: 1681	Período: 01/03/2023 a 31/03/2023	Tathiana Carestiato CRN8 14691

	Segunda	Terça	Quarta - 01	Quinta - 02	Sexta - 03
Lanche			Risoto de frango Cenoura cozida Repolho refogado Energia: 324,8 kcal	Macarrão com molho de tomate e carne desfiada Couve refogada Energia: 306,83 kcal	Arroz doce Banana caturra Energia: 309,44 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	313,69	48,55	18,85	5,62	4,59	24,07	25,69	118,62	1,61	43,97	2,25	161,52

	Segunda - 06	Terça - 07	Quarta - 08	Quinta - 09	Sexta - 10
Lanche	Arroz parboilizado Feijão preto Frango ensopado com batata e cenoura Repolho Energia: 339,8 kcal	Polenta com carne desfiada Abobrinha cozida Salada de alface e tomate Laranja Energia: 305,66 kcal	Arroz parboilizado Feijão carioca Bife em tiras Batata e beterraba cozidas Couve refogada Energia: 346,11 kcal	Quirera com pernil Brócolis e couve –flor picadinhos Energia: 385,52 kcal	Chá mate Biscoito maisena Banana caturra Energia: 313,8 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	338,18	45,19	21,3	8,31	7,73	0,45	24,55	58,74	2,29	52,33	3,7	168,21

	Segunda - 13	Terça - 14	Quarta - 15	Quinta - 16	Sexta - 17
Lanche	Macarrão com carne desfiada e tomate picadinho Beterraba cozida Energia: 321,37 kcal	Purê de batata Frango assado Brócolis e couve –flor Banana caturra Energia: 344,68 kcal	Arroz parboilizado Feijão carioca Carne ao molho com beterraba e cenoura cozidas Salada de alface Energia: 340,32 kcal	Arroz parboilizado Feijão preto Pernil suíno cozido Abobrinha e espinafre refogados Energia: 321,5 kcal	Chá mate Bolo salgado Maçã Energia: 307,35 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	327,04	45,25	21,47	7,35	7,67	8,64	16,23	86,59	2,4	63,05	3,22	184,41

	Segunda - 20	Terça - 21	Quarta - 22	Quinta - 23	Sexta - 24
Lanche	Arroz parboilizado Feijão carioca Pernil cozido com batata e cenoura Salada de alface Energia: 336,92 kcal	Macarrão com frango ao molho Couve refogada Beterraba Energia: 321,77 kcal	Arroz parboilizado Feijão preto Carne ensopada com batata Salada de repolho e tomate Banana Energia: 382,88 kcal	Risoto de frango Abobrinha e brócolis cozidos Energia: 304,65 kcal	Leite com cacau Biscoito cream-cracker Laranja Energia: 300,2 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	329,28	46,74	20,92	6,96	7,46	14,44	26,57	102,64	1,86	52,47	2,23	185,94

	Segunda - 27	Terça - 28	Quarta - 29	Quinta - 30	Sexta - 31
Lanche	Macarrão com carne de panela Espinafre refogado Beterraba cozida Energia: 323,82 kcal	Purê de batata Frango assado Cenoura cozida Repolho refogado Maçã Energia: 372,68 kcal	Arroz parboilizado Feijão preto Bife em tiras Couve-flor Salada de alface e tomate Energia: 349,28 kcal	Quirera com pernil Brócolis e abobrinha cozidos Energia: 312,06 kcal	Chá mate Biscoito chocolate Banana caturra Energia: 313,65 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	334,3	43,08	20,07	9,27	5,09	9,68	12,65	62,46	1,99	53,89	2,89	121,25

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