

CARDÁPIO FEVEREIRO 2023

Escolas Municipais

Nutrição Diária:

20%

Faixa Etária:

4 - 10 anos

Alunos Atendidos:

2290

Categoria:

Ensino fundamental

Refeições:

Lanche

Período:

06/02/2023 a 28/02/2023

Nutricionistas

Thaynná Boza
CRN8 12562

Tathiana Carestiato
CRN8 14691

Segunda - 06

Terça - 07

Quarta - 08

Quinta - 09

Sexta - 10

Lanche

Chá mate
Pão com
margarina

Maçã

Energia: 300,35
kcal

Polenta
Carne ao molho
Beterraba
cozida

Energia: 315,8
kcal

Quirera com
pernil suíno
Cenoura cozida
Salada de alface

Banana

Energia: 362
kcal

Arroz
parboilizado
Feijão carioca
Carne cozida
com legumes e
batata
Salada de
tomate

Energia: 302,39
kcal

Polenta com
frango ao molho
Salada de alface

Energia: 323,6
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	336,51	49,02	22,34	6,34	7,63	0,24	25,41	53	2,32	58,06	3,44	262,11



Segunda - 13

Terça - 14

Quarta - 15

Quinta - 16

Sexta - 17

Lanche	Macarrão à bolonhesa (carne moída e tomate) Salada de alface	Polenta Carne de panela Cenoura e chuchu cozidos Banana	Arroz parboilizado Feijão preto Coxa e sobrecoxa de frango assadas Beterraba cozida	Quirera com pernil Chuchu cozido em cubos Salada de alface	Chá mate Pão fatiado com margarina Maçã
	Energia: 312,31 kcal	Energia: 308,26 kcal	Energia: 338,66 kcal	Energia: 372,8 kcal	Energia: 300,75 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	326,56	52,09	15,77	6,75	5,87	0,49	39,13	50,91	1,96	46,37	2,91	153,91



Segunda - 20

Terça - 21

Quarta - 22

Quinta - 23

Sexta - 24

Lanche	RECESSO	FERIADO	RECESSO	Polenta com frango ao molho Beterraba cozida	Leite com cacau Rosquinha de coco
				Energia: 322,8 kcal	Energia: 302,2 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	312,5	33,74	25,34	8,68	3,9	80,1	2,35	199,35	1,46	44,73	1,43	536,53

Segunda - 27			Terça - 28			Quarta		Quinta		Sexta		
Lanche			Arroz parboilizado Feijão preto Farofa de ovos Salada de tomate Energia: 307,59 kcal			Arroz com lentilha Pernil cozido com legumes Salada de alface Banana Energia: 391,72 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	349,66	56,1	16,43	7,04	9,06	11,85	17,08	51,14	2,29	55,84	1,96	94,63

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