

CARDÁPIO AGOSTO 2022

Atividade Complementar	Nutrição Diária: 30%	Categoria: Ensino fundamental	Nutricionistas:
	Faixa Etária: 6 - 10 anos	Refeições: Lanche da manhã e almoço	Thaynná Boza CRN 8 12562
	Alunos Atendidos: 155	Período: 01/08/2022 a 31/08/2022	Tathiana Carestiato CRN 8 14691

	Segunda - 01	Terça - 02	Quarta - 03	Quinta - 04	Sexta - 05
Lanche da Manhã	Leite com cacau Rosquinha de coco Energia: 191,7 kcal	Chá mate Ovos mexidos Maçã Energia: 202,68 kcal	Arroz doce Banana caturra Energia: 257,16 kcal	Chá de erva-doce Omelete simples Ponkan Energia: 190,15 kcal	Leite Biscoito cream-cracker Maçã Energia: 163,3 kcal
Almoço	Arroz parboilizado Feijão carioca Ovos cozidos Batata inglesa cozida Energia: 385 kcal	Arroz colorido Feijão preto Carne moída Abobrinha refogada Energia: 382,23 kcal	Risoto de frango Chuchu e cenoura cozidos Salada de alface Energia: 300,26 kcal	Arroz parboilizado Feijão carioca Carne ao molho com batata Brócolis cozido Energia: 390,55 kcal	Arroz parboilizado Feijão preto Pernil cozido em cubos Cenoura e abobrinha cozidas Energia: 296,86 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	551,98	75,78	31,68	14,48	12,3	54,48	24,4	225,23	4,62	157,26	4,45	340,93

	Segunda - 08	Terça - 09	Quarta - 10	Quinta - 11	Sexta - 12
Lanche da Manhã	Leite com cacau Biscoito maisena Energia: 211,15 kcal	Suco de melancia Ovos mexidos Energia: 229,39 kcal	Chá de camomilla Biscoito de chocolate Banana prata Energia: 221,4 kcal	Leite com cacau Biscoito cream cracker Energia: 226,2 kcal	Canjica Ponkan Energia: 202,2 kcal
Almoço	Macarrão com molho de tomate Ovos cozidos Banana prata Energia: 375,2 kcal	Polenta Frango ao molho Salada de alface com tomate Energia: 245,08 kcal	Arroz parboilizado Feijão preto Carne cozida com legumes Salada de repolho Energia: 265,88 kcal	Macarrão com carne moída Feijão preto Couve-flor Salada de tomate Melancia Energia: 270,78 kcal	Quirera Pernil cozido em cubos Beterraba cozida Espinafre refogado Energia: 295,42 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	503,03	73,43	24,91	13,16	7,05	36,83	34,74	137,92	2,95	78,67	3,31	395,58

	Segunda - 15	Terça - 16	Quarta - 17	Quinta - 18	Sexta - 19
Lanche da Manhã	Chá mate Biscoito cream-cracker Energia: 129,9 kcal	Arroz doce Banana caturra Energia: 263,44 kcal	Suco de laranja Omelete simples Energia: 192,85 kcal	Chá de hortelã Ovos mexidos Maçã Energia: 197,08 kcal	Suco de laranja Biscoito de leite Energia: 194,4 kcal
Almoço	Arroz parboilizado Feijão preto Ovos cozidos Purê de Batata Energia: 345,96 kcal	Macarrão ao molho Pernil com cenoura cozida Brócolis cozido Energia: 292,34 kcal	Polenta com carne moída Abobrinha refogada Energia: 258,64 kcal	Arroz parboilizado Feijão carioca Frango ao molho Salada de alface e cenoura cozida Energia: 311,6 kcal	Arroz colorido Feijão preto Carne ao molho com batata Brócolis cozido Energia: 275,83 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	483,49	63,73	25,86	14,67	8,98	46,96	39,36	182,35	2,9	113,46	3,85	333,39



Segunda - 22

Terça - 23

Quarta - 2

Quinta - 24

Sexta - 25

Lanche da Manhã	Leite com cacau Rosquinha de coco	Leite Ovos mexidos Banana prata	Suco de laranja Biscoito de chocolate	Leite com cacau Biscoito cream-cracker	Chá de camomila Ovos mexidos Melancia
	Energia: 251,05 kcal	Energia: 211,09 kcal	Energia: 218,2 kcal	Energia: 207,85 kcal	Energia: 179,48 kcal
Almoço	Arroz parboilizado Feijão carioca Ovos mexidos Batata inglesa cozida	Arroz parboilizado Feijão preto Frango ao molho Beterraba cozida Salada de repolho	Quirera Pernil cozido em cubos Salada de alface e tomate	Arroz colorido Feijão preto Carne de panela Couve-flor cozida	Arroz parboilizado Feijão carioca Carne ao molho Espinafre refogado com chuchu
	Energia: 298,4 kcal	Energia: 250,8 kcal	Energia: 282,24 kcal	Energia: 250,94 kcal	Energia: 295,28 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	489,07	66,13	24,79	14,24	8,66	55,33	26,79	148,76	3,01	76,71	3,84	444,16

Segunda - 29

Terça - 30

Quarta - 31

Quinta

Sexta

Lanche da Manhã	Chá erva-doce Biscoito maisena	Laranja Omelete de espinafre	Maçã Chá mate Biscoito cream cracker		
	Energia: 177,3 kcal	Energia: 192,85 kcal	Energia: 180,3 kcal		
Almoço	Maçã Macarrão com molho de tomate Ovos mexidos	Brócolis Risoto de frango Cenoura Banana	Arroz colorido Feijão preto Carne moída Abobrinha refogada		
	Energia: 354,78 kcal	Energia: 237,76 kcal	Energia: 374,53 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	505,84	73	24,78	14,26	9,44	24,13	40,78	151,44	3,44	142,26	4,14	462,88

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