

CARDÁPIO OUTUBRO 2023

Escolas Municipais	Nutrição Diária:	Categoria:	Nutricionistas:
	20%	Ensino fundamental	Thaynná Boza
	Faixa Etária:	Refeições:	CRN8 12562
	04 - 10 anos	Lanche da Manhã e	Tathiana Carestiato
Alunos Atendidos:	2404	Lanche da Tarde	CRN8 14691
		Período:	
		02/10/2023 a 31/10/2023	

	Segunda - 02	Terça - 03	Quarta - 04	Quinta - 05	Sexta - 06
Lanche	Arroz parboilizado Feijão carioca Ovos mexidos Batata cozida	Arroz parboilizado Feijão preto Pernil ensopado com cenoura e brócolis Salada de alface	Polenta com frango ao molho Couve e repolho refogados Maçã	Arroz Feijão carioca Carne de panela Salada de tomate	Leite com cacau Biscoito maisena Banana
	Energia: 330,38 kcal	Energia: 335,52 kcal	Energia: 330,4 kcal	Energia: 308,08 kcal	Energia: 303,7 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	321,62	46,55	18,21	7,35	7,56	28,66	4,89	72,74	1,88	43,55	1,98	324,77

	Segunda - 09	Terça - 10	Quarta - 11	Quinta - 12	Sexta - 13
Lanche	Sopa de feijão carioca com macarrão Energia: 316,16 kcal	Arroz parboilizado Feijão preto Frango assado com batata Farofa Energia: 309,15 kcal	Suco de laranja Torta salgada Creme de chocolate (mingau de maisena com cacau 100%) Energia: 385,42 kcal	FERIADO	RECESSO

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	336,91	52,06	18,55	6,17	7,9	2,2	14,18	39,84	2,01	48,43	2,67	41,99

	Segunda - 16	Terça - 17	Quarta - 18	Quinta - 19	Sexta - 20
Lanche	Arroz parboilizado Feijão preto Ovos mexidos com cheiro verde Energia: 313,53 kcal	Arroz parboilizado Feijão carioca Carne de panela com abobrinha e espinafre Energia: 308,24 kcal	Polenta com pernil ao molho Salada de alface com repolho e tomate Laranja Energia: 382,04 kcal	Risoto de frango Couve-flor cozida Energia: 317 kcal	Canjica Banana Energia: 337,04 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	331,57	47,63	17,47	8,86	6,47	28,66	31,25	115,17	1,69	56,39	1,61	234,2

	Segunda - 23	Terça - 24	Quarta - 25	Quinta - 26	Sexta - 27
Lanche	Arroz parboilizado Feijão carioca Farofinha de ovos com legumes refogados Energia: 305,19 kcal	Macarrão à bolonhesa Couve refogada com tomate picadinho Energia: 339,32 kcal	Quirera com pernil ao molho Brócolis cozido Maçã Energia: 349,49 kcal	Arroz parboilizado Feijão carioca Frango em cubos com batata Salada de alface com cenoura ralada Energia: 312,35 kcal	Chá mate Biscoito cream cracker Banana Energia: 314,56 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	324,18	57,24	15,01	4,77	7,12	13,52	25,56	58,28	1,79	54,28	2,09	95,87

	Segunda - 30	Terça - 31	Quarta	Quinta	Sexta
Lanche	Arroz parboilizado Feijão carioca Ovos mexidos Batata cozida Energia: 330,38 kcal	Arroz parboilizado Feijão preto Pernil ensopado com abobrinha Salada de alface com beterraba ralada Banana Energia: 335,52 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	332,95	39,39	19,17	10,5	8,78	35,55	2,26	54,49	2,41	53,71	2,15	373,87

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