

CARDÁPIO FEVEREIRO 2023

Escolas Rurais

Nutrição Diária:

30%

Faixa Etária:

04 - 10 anos

Alunos Atendidos:

215

Categoria:

Ensino fundamental

Refeições:

Pré-lanche, lanche, pós-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

Pré-lanche Pós-lanche	Chá mate Biscoito cream-cracker	Leite com cacau Pão com margarina Banana	Chá mate Biscoito de chocolate	Leite com cacau Pão com margarina Maçã	Chá mate Biscoito maisena
	Energia: 208,15 kcal	Energia: 168 kcal	Energia: 123,01 kcal	Energia: 207,45 kcal	Energia: 133,55 kcal
Lanche	Polenta Frango em cubos Salada de alface	Quirera com pernil suíno Cenoura e beterraba cozidas	Arroz parboilizado Feijão preto Carne ao molho com batata Salada de alface	Arroz parboilizado Feijão carioca Carne cozida com legumes Salada de tomate	Polenta com frango ao molho Chuchu cozido em cubos
	Energia: 249,73 kcal	Energia: 290,14 kcal	Energia: 315,8 kcal	Energia: 232,42 kcal	Energia: 309,2 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	447,49	65,33	25,76	9,67	9,44	28,85	25,32	146,5	2,59	64,06	3,56	330,85

Segunda - 13 Terça - 14 Quarta - 15 Quinta - 16 Sexta - 17

Pré-lanche Pós-lanche	Chá mate Biscoito de leite	Chá mate Pão com margarina Banana	Leite com cacau Biscoito maisena	Chá mate Pão com margarina Maçã	Leite com cacau Rosquinha de coco
	Energia: 231,05 kcal	Energia: 167,15 kcal	Energia: 166,85 kcal	Energia: 165,75 kcal	Energia: 257,16 kcal
Lanche	Arroz parboilizado Feijão preto Filé de frango ao molho com batata	Polenta Carne de panela com cenoura e chuchu cozidos Salada de alface	Arroz parboilizado Feijão preto Coxa e sobrecoxa de frango assadas Beterraba cozida	Quirera com pernil suíno Chuchu cozido em cubos Salada de alface	Macarrão à bolonhesa (carne moída e tomate) Cenoura cozida
	Energia: 285,6 kcal	Energia: 272,12 kcal	Energia: 276,27 kcal	Energia: 352,68 kcal	Energia: 286,42 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	492,21	78,65	22,01	10,75	8,3	33,03	37,48	145,43	2,55	68,83	3,45	212,84

Segunda - 20 Terça - 21 Quarta - 22 Quinta - 23 Sexta - 24

Pré-lanche Pós-lanche	RECESSO	FERIADO	RECESSO	Chá mate Biscoito de chocolate	Leite com cacau Pão com margarina
	RECESSO	FERIADO	RECESSO	Energia: 133,05 kcal	Energia: 142,92 kcal
Lanche	RECESSO	FERIADO	RECESSO	Arroz Feijão carioca Carne ao molho com batata	Polenta com frango ao molho Beterraba cozida
	RECESSO	FERIADO	RECESSO	Energia: 369,36 kcal	Energia: 316,8 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	481,07	55,78	37,23	12,18	8,56	44,9	7,78	154,6	3,32	69,55	4,99	651,65

	Segunda - 27	Terça - 28	Quarta	Quinta	Sexta
Pré-lanche	Chá mate	Leite com cacau			
Pós-lanche	Biscoito maisena	Biscoito cream-cracker			
		Banana			
	Energia: 133,05 kcal	Energia: 164,65 kcal			
Lanche	Arroz parboilizado	Arroz com lentilha			
	Feijão preto	Pernil cozido com legumes			
	Farofa de ovos	Salada de alface			
	Salada de tomate				
	Energia: 365,68 kcal	Energia: 331,92 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	497,65	62	24,63	16,55	9,37	43,08	8,77	144,77	3,02	65,26	2,9	769,84

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