

CARDÁPIO SETEMBRO 2023

Escolas Rurais	Nutrição Diária: 30%	Categoria: Ensino fundamental	Nutricionistas:
	Faixa Etária: 04 – 10 anos	Refeições: Pré-lanche, lanche, pós-lanche	Thaynná Boza CRN8 12562
	Alunos Atendidos: 198	Período: 01/09/2023 a 29/09/2023	Tathiana Carestiato CRN8 14691

Segunda

Terça

Quarta

Quinta

Sexta - 01

Pré-lanche Pós-lanche													Canjica Energia: 168 kcal
Lanche													Macarrão com molho de tomate e frango Couve-flor cozida Energia: 283,57 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	451,57	73,93	28,24	4,8	4,28	0	14,94	87,03	0,97	24,33	1,54	101,41

	Segunda - 04	Terça - 05	Quarta - 06	Quinta - 07	Sexta - 08
Pré-lanche Pós-lanche	Leite com cacau Rosquinha de coco Energia: 191,7 kcal	Chá mate Pão com margarina Energia: 154,85 kcal	Leite com cacau Biscoito maisena Energia: 191,7 kcal	FERIADO	RECESSO
Lanche	Arroz parboilizado Feijão carioca Ovos mexidos Batata cozida Energia: 299,58 kcal	Arroz parboilizado Feijão preto Pernil ensopado com cenoura e brócolis Salada de alface Laranja Energia: 288,86 kcal	Polenta com frango ao molho Couve e repolho refogados Banana Energia: 249,5 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	442,46	62,69	27,89	9,84	10,11	36,1	17,19	166,55	2,63	70,61	2,25	441,39

	Segunda - 11	Terça - 12	Quarta - 13	Quinta - 14	Sexta - 15
Pré-lanche Pós-lanche	Chá mate Biscoito maisena Energia: 155,2 kcal	Vitamina de leite com banana e cacau Energia: 184,23 kcal	Chá mate Biscoito chocolate Energia: 133,05 kcal	Creme de chocolate (mingau de maisena com cacau 100%) Energia: 148,96 kcal	CONSELHO DE CLASSE

Lanche	Sopa de feijão carioca com macarrão	Arroz parboilizado Feijão preto Quibe de forno Salada de alface e tomate	Quirera com pernil desfiado Abobrinha e couve-flor cozidas Maçã	Arroz parboilizado Feijão carioca Frango ao molho com batata Salada de beterraba com pepino Tangerina ponkan	CONSELHO DE CLASSE
	Energia: 316,16 kcal	Energia: 252 kcal	Energia: 320,43 kcal	Energia: 318,22 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	454,37	76	18,79	8,71	8,52	33,1	25,91	133,25	2,42	58,43	2,48	139,49



Pré-lanche Pós-lanche	Leite com cacau Biscoito cream-cracker	Chá mate Pão com margarina	Vitamina de banana Biscoito de leite	Canjica	Leite com cacau Rosquinha de coco
	Energia: 189,5 kcal	Energia: 123,91 kcal	Energia: 170,82 kcal	Energia: 129,72 kcal	Energia: 191,7 kcal
Lanche	Arroz parboilizado Feijão preto Ovos mexidos	Sopa de macarrão com pernil e cenoura	Quirera com carne em cubos Couve e repolho refogados	Risoto de frango Salada de alface e tomate Laranja	Arroz parboilizado Feijão carioca Pernil ensopado com batata Brócolis cozido
	Energia: 273,78 kcal	Energia: 237,35 kcal	Energia: 312,64 kcal	Energia: 324,06 kcal	Energia: 251,28 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	440,95	61,09	25,43	11,36	9,7	54,22	24,9	165,02	2,86	72,54	3,64	405,13

	Segunda - 25	Terça - 26	Quarta - 27	Quinta - 28	Sexta - 29
Pré-lanche Pós-lanche	Chá mate Biscoito de chocolate Energia: 133,05 kcal	Creme de chocolate (mingau de maisena com cacau 100%) Energia: 148,96 kcal	Chá mate Biscoito cream-cracker Energia: 168 kcal	Vitamina de banana com cacau Energia: 202,65 kcal	Chá mate Biscoito maisena Energia: 133,05 kcal
Lanche	Arroz parboilizado Feijão carioca Farofa de ovos Energia: 310,82 kcal	Macarrão à bolonhesa Salada de alface, tomate e pepino Tangerina ponkan Energia: 292,12 kcal	Risoto de frango Maçã Energia: 324,32 kcal	Polenta com pernil ao molho Abobrinha e couve-flor cozidas Banana Energia: 263,5 kcal	Arroz parboilizado Feijão preto Frango em cubos com batata Beterraba cozida Energia: 316,4 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	460,07	74,72	20,84	9,1	8,08	33,04	12,06	131,01	2,89	53,17	2,51	195,74

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