

CARDÁPIO JULHO 2023

Escolas Municipais	Nutrição Diária: 20%	Categoria: Ensino fundamental	Nutricionistas:
	Faixa Etária: 04 - 10 anos	Refeições: Lanche da Manhã e Lanche da Tarde	Thaynná Boza CRN8 12562
	Alunos Atendidos: 2404	Período: 03/07/2023 a 31/07/2023	Tathiana Carestiato CRN8 14691

	Segunda - 03	Terça - 04	Quarta - 05	Quinta - 06	Sexta - 07
Lanche	Arroz parboilizado Feijão preto Farofa de ovos Energia: 256,26 kcal	Polenta com carne moída Brócolis cozido Maçã Energia: 227,43 kcal	Arroz parboilizado Feijão carioca Frango assado Salada de alface crespa e beterraba Energia: 279,7 kcal	Macarrão com pernil ensopado Salada de pepino com tomate Banana caturra Energia: 331,59 kcal	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	273,75	39,28	16,69	5,26	5,7	5,5	1,4	25,72	1,98	30,17	3,07	148,74

	Segunda - 10	Terça - 11	Quarta - 12	Quinta - 13	Sexta - 14
Lanche	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO

	Segunda - 17	Terça - 18	Quarta - 19	Quinta - 20	Sexta - 21
Lanche	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO

	Segunda - 24	Terça - 25	Quarta - 26	Quinta - 27	Sexta - 28
Lanche	Sopa de feijão com macarrão Energia: 308,5 kcal	Risoto de frango com cenoura Salada de alface americana Tangerina ponkan Energia: 288,5 kcal	Quirera com pernil cozido em cubos Abobrinha refogada Energia: 347,8 kcal	Arroz parboilizado Feijão carioca Bife em tiras acebolado Couve-flor cozida Energia: 250,74 kcal	Chá mate Biscoito cream-cracker Banana caturra Energia: 259,35 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	290,98	41,08	18,25	6,38	9,84	0,3	5,31	83,42	2,48	90,33	2,62	167,95

	Segunda - 31	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Lanche	Arroz parboilizado Feijão carioca Farofa de ovos Energia: 255,46 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	255,46	47,94	10	2,63	9,52	15,8	2,27	41,4	1,92	45,44	1,35	43,7

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