

## CARDÁPIO MAIO 2023



<b>Escolas Municipais</b>	<b>Nutrição Diária:</b> 20%	<b>Categoria:</b> Ensino fundamental	<b>Nutricionistas:</b>
	<b>Faixa Etária:</b> 04 - 10 anos	<b>Refeições:</b> Lanche da Manhã e Lanche da Tarde	Thaynná Boza CRN8 12562
	<b>Alunos Atendidos:</b> 2313	<b>Período:</b> 01/05/2023 a 31/05/2023	Tathiana Carestiato CRN8 14691



Segunda - 01      Terça - 02      Quarta - 03      Quinta - 04      Sexta - 05

<b>Lanche</b>	<b>FERIADO</b>	Arroz parboilizado Feijão preto Farofa de ovos  Energia: 302,39 kcal	Polenta com frango ao molho Salada de alface e repolho  Maçã Energia: 319,58 kcal	Quirera com carne Couve e abobrinha refogadas  Energia: 357,66 kcal	Chá mate Torta salgada  Laranja  Energia: 324,17 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	325,95	48,71	19,21	6,97	8,32	5,93	31,53	92,26	2,29	51,35	2,93	178,23

	Segunda - 08	Terça - 09	Quarta - 10	Quinta - 11	Sexta - 12
<b>Lanche</b>	Arroz parboilizado Feijão preto Carne de panela com batata	Risoto de frango Salada de escarola com beterraba	Arroz colorido Feijão carioca Pernil cozido em cubos Couve-flor cozida  Banana caturra	Polenta com frango ao molho Salada de tomate	Leite com cacau Rosquinha de coco  Ponkan
	Energia: 305 kcal	Energia: 330,6 kcal	Energia: 316,47 kcal	Energia: 317,8 kcal	Energia: 301,86 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	314,35	45,03	23,01	5,13	6,97	14,68	26,58	79,01	1,95	52,78	2,15	290,9

	Segunda - 15	Terça - 16	Quarta - 17	Quinta - 18	Sexta - 19
<b>Lanche</b>	Macarrão à bolonhesa	Arroz Feijão carioca Frango ensopado com batata e cenoura Couve refogada	Quirera com pernil Salada de repolho e alface  Banana	Arroz parboilizado Feijão preto Bife acebolado Brócolis e abobrinha cozidos Laranja	<b>CONSELHO DE CLASSE</b>
	Energia: 303,17 kcal	Energia: 330,7 kcal	Energia: 328,76 kcal	Energia: 314,91 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	318,62	48,41	17,18	6,75	7,53	21,7	26,5	104,54	1,91	49,81	2,41	103,13

	Segunda - 22	Terça - 23	Quarta - 24	Quinta - 25	Sexta - 26
<b>Lanche</b>	Arroz parboilizado Feijão preto Carne desfiada ao molho com batata  Energia: 305 kcal	Macarrão com molho de frango Beterraba cozida  Energia: 331,27 kcal	Arroz com lentilha Pernil em cubos Couve-flor cozida  Caqui Energia: 320,32 kcal	Polenta com frango assado Salada de acelga e tomate  Energia: 329,8 kcal	Arroz doce Maçã  Energia: 307,56 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	318,79	48,43	18,76	5,75	6,68	23	14,33	80,28	1,41	32,4	2,43	59,67

	Segunda - 29	Terça - 30	Quarta - 31	Quinta	Sexta
<b>Lanche</b>	Arroz parboilizado Feijão carioca Farofa de ovos com legumes  Energia: 301,59 kcal	Quirera com frango e cenoura Couve refogada  Energia: 333,38 kcal	Arroz parboilizado Feijão preto Pernil com batata Brócolis cozido Salada de alface  Banana Energia: 344,16 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	326,38	51,48	17,06	6,24	9,62	7,9	24,37	71,2	2,17	56,9	2,57	73,91

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