

## CARDÁPIO AGOSTO 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> 2404	<b>Período:</b> 01/08/2023 a 31/08/2023	Tathiana Carestiato CRN8 14691

	Segunda	Terça - 01	Quarta - 02	Quinta - 03	Sexta - 04
<b>Lanche</b>		Arroz parboilizado Feijão preto Pernil ensopado com brócolis e tomate  Energia: 335,52 kcal	Polenta com frango ao molho Salada de alface com pepino  Maçã  Energia: 330,4 kcal	Arroz parboilizado Feijão carioca Quibe assado Abobrinha cozida  Laranja  Energia: 352,8 kcal	Leite com cacau Biscoito cream-cracker  Banana  Energia: 398,3 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	354,26	56,93	19,3	6,63	9,48	18,05	23,48	101,2	1,99	65,82	2,11	297,94

	Segunda - 07	Terça - 08	Quarta - 09	Quinta - 10	Sexta - 11
<b>Lanche</b>	Sopa de feijão carioca com macarrão  Energia: 316,16 kcal	Arroz parboilizado Feijão preto Frango assado Salada de alface com tomate  Energia: 309,15 kcal	Quirera com pernil Brócolis cozido  Banana  Energia: 385,42 kcal	Arroz Feijão carioca Carne de panela Salada de beterraba com pepino Maçã  Energia: 308,08 kcal	Arroz doce  Tangerina Ponkan  Energia: 338,02 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	331,37	52,36	16,53	6,5	7,09	26,59	19,04	96,15	1,71	45,87	2,6	53,11



**Segunda - 14**

**Terça - 15**

**Quarta - 16**

**Quinta - 17**

**Sexta - 18**

<b>Lanche</b>	Arroz parboilizado Feijão preto Ovos mexidos Salada de tomate picadinho	Caldo verde (batata, couve e carne)  Banana	Polenta com pernil ao molho Salada de alface com repolho	Risoto de frango com tomate Couve-flor cozida	Chá mate Bolo de fubá  Laranja
	Energia: 313,53 kcal	Energia: 308,24 kcal	Energia: 382,04 kcal	Energia: 317 kcal	Energia: 305,27 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	325,22	43	18,38	9,58	6,95	35,34	38,15	136,71	1,76	52,59	1,68	245,89



**Segunda - 21**

**Terça - 22**

**Quarta - 23**

**Quinta - 24**

**Sexta - 25**

<b>Lanche</b>	Arroz parboilizado Feijão carioca Farofinha úmida de ovos com abobrinha	Macarrão à bolonhesa Salada de tomate com pepino	Quirera com pernil Brócolis cozido  Banana	Arroz parboilizado Feijão carioca Frango em cubos Salada de alface e beterraba	Chá mate Torta salgada  Maçã
	Energia: 305,19 kcal	Energia: 339,32 kcal	Energia: 349,49 kcal	Energia: 312,35 kcal	Energia: 303,57 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	321,98	53,37	17,67	4,95	7,65	4,86	24,41	55,63	2,12	50,18	2,23	163,62



Segunda - 28

Terça - 29

Quarta - 30

Quinta - 31

Sexta

<b>Lanche</b>	<b>ESTUDO E PLANEJAMENTO</b>	Risoto de frango com cenoura Salada de alface com repolho	Arroz parboilizado Feijão preto cozido com pernil Farofinha úmida de abobrinha com couve	Macarrão com carne ao molho de tomate Couve-flor cozida	
		Energia: 345,94 kcal	Laranja Energia: 313,6 kcal	Banana Energia: 339,7 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	249,81	37,72	16,91	3,89	5,33	3,95	18,02	46,09	1,8	39,33	2,12	139,29

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