

CARDÁPIO ABRIL 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: 2313	Período: 03/04/2023 a 28/04/2023	Tathiana Carestiato CRN8 14691



Segunda - 03 Terça - 04 Quarta - 05 Quinta - 06 Sexta - 07

Lanche	Arroz parboilizado Feijão carioca Farofa de ovos com legumes	Purê de batata Quibe assado Salada de alface com beterraba	Arroz parboilizado Feijão preto Frango ao molho Abobrinha refogada Salada de tomate	Quirera com pernil Cenoura cozida Espinafre refogado	FERIADO
	Energia: 301,86 kcal	Energia: 361,84 kcal	Energia: 313,8 kcal	Energia: 371,96 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	269,89	42,64	14,2	5,42	6,76	26,21	27,56	95,65	1,63	58,15	2,09	84,93

Segunda - 10

Terça - 11

Quarta - 12

Quinta - 13

Sexta - 14

Lanche	Arroz parboilizado Feijão preto Carne ensopada com batata	Polenta com frango assado Salada de repolho com tomate Maçã	Arroz parboilizado Feijão carioca Bife em tiras acebolado Brócolis cozido Salada de alface	Risoto de frango com cenoura Couve refogada	Canjica Tangerina Ponkan
	Energia: 305 kcal	Energia: 322,84 kcal	Energia: 314,51 kcal	Energia: 308,46 kcal	Energia: 300 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	310,16	43,23	21,02	6,14	6,53	1,81	32,78	64,12	1,84	40,78	2,43	96,37

Segunda - 17

Terça - 18

Quarta - 19

Quinta - 20

Sexta - 21

Lanche	Macarrão à bolonhesa (carne moída e molho de tomate)	Quirera com pernil Abobrinha e espinafre refogados Caqui	Arroz parboilizado Feijão carioca Carne de Panela Salada de alface com beterraba	Purê de batata Frango ao molho Couve-flor Salada de tomate Laranja	FERIADO
	Energia: 307,91 kcal	Energia: 352,06 kcal	Energia: 306,24 kcal	Energia: 347,34 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	262,71	39,1	14,3	6,05	7,47	23,18	28,45	102,35	1,38	40,75	2,73	93,09

	Segunda - 24	Terça - 25	Quarta - 26	Quinta - 27	Sexta - 28							
Lanche	Arroz parboilizado Feijão carioca Farofa de ovos com legumes Energia: 301,86 kcal	Macarrão com carne em cubos ao molho Brócolis e cenoura cozidos Tangerina Ponkan Energia: 334,85 kcal	Arroz parboilizado Feijão preto Frango ensopado com batata Salada de alface com repolho Energia: 330 kcal	Polenta Pernil cozido em cubos Couve refogada Salada de tomate Banana caturra Energia: 348,72 kcal	Leite com cacau Rosquinha de coco Energia: 303,6 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	323,81	59,33	14,7	4,22	8,85	3,26	34,35	52,27	1,68	60,33	1,6	79,25

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