

Cardápio Julho

Escolas Rurais	Nutrição Diária: 30%	Categoria: Ensino fundamental	Nutricionista:
	Faixa Etária: 4 - 10 anos	Refeições: Pré-lanche, lanche e pós-lanche	Thaynná Boza CRN 8 12562
	Alunos Atendidos: 210	Período: 01/07/2022 a 29/07/2022	Tathiana carestiato CRN 8 14691

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta - 01
Pré lanche					Biscoito maisena Leite com cacau Energia: 236 kcal
Lanche					Quirera Pernil com legumes Salada de alface Energia: 317,44 kcal
Pós lanche					Biscoito maisena Leite com cacau Energia: 236 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	553,44	54,45	32,68	22,42	3,72	72,2	14,35	228,72	2,5	65,57	4,78	310,57

	Segunda - 04	Terça - 05	Quarta - 06	Quinta - 07	Sexta - 08
Pré lanche	Biscoito cream cracker Suco natural de laranja Energia: 213,8 kcal	Ovos mexidos Chá mate Ponkan Energia: 107,35 kcal	Banana Canjica Energia: 254,4 kcal	Quibe assado Chá mate Maçã Energia: 150,95 kcal	Biscoito doce Leite com cacau Banana Energia: 236,75 kcal
Lanche	Macarrão com molho de tomate Ovos cozidos Maçã Energia: 312,9 kcal	Polenta com frango ao molho Legumes Sauté Escarola Energia: 366,2 kcal	Arroz colorido Feijão carioca Carne de panela Abobrinha refogada Energia: 302,99 kcal	Purê de batata Carne moída ao molho Brócolis Salada de alface Energia: 329,16 kcal	Arroz parboilizado Feijão carioca Pernil com legumes Couve-flor Energia: 342,32 kcal
Pós lanche	Biscoito cream cracker Suco natural de laranja Energia: 213,8 kcal	Ovos mexidos Chá mate Ponkan Energia: 107,35 kcal	Banana Canjica Energia: 254,4 kcal	Quibe assado Chá mate Maçã Energia: 150,95 kcal	Biscoito doce Leite com cacau Banana Energia: 236,75 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	553,33	76,67	31,83	14,1	9,3	53,61	33,39	197,95	3,11	80,29	4,67	405,73



	Segunda - 11	Terça - 12	Quarta - 13	Quinta - 14	Sexta - 15
Pré lanche	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
Lanche	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
Pós lanche	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO



	Segunda - 18	Terça - 19	Quarta - 20	Quinta - 21	Sexta - 22
Pré lanche	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
Lanche	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
Pós lanche	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO



Segunda - 25

Terça - 26

Quarta - 27

Quinta - 28

Sexta - 29

Pré lanche	Biscoito cream cracker Leite Maçã	Arroz doce	Ovos mexidos Chá mate Ponkan	Biscoito doce Leite com cacau	Quibe assado Suco natural de laranja
	Energia: 200,15 kcal	Energia: 257,16 kcal	Energia: 107,35 kcal	Energia: 189,5 kcal	Energia: 129,5 kcal
Lanche	Polenta Ovos cozidos Couve refogada	Risoto de frango Beterraba cozida Repolho refogado Laranja	Arroz parboilizado Feijão preto Carne de panela Cenoura cozida Abobrinha refogada	Quirera Pernil com legumes Couve-flor Banana	Arroz colorido Feijão carioca Carne moída ao molho Salada de alface
	Energia: 329,32 kcal	Energia: 309,52 kcal	Energia: 341,92 kcal	Energia: 308,94 kcal	Energia: 324,71 kcal
Pós lanche	Biscoito cream cracker Leite Maçã	Arroz doce	Ovos mexidos Chá mate Ponkan	Biscoito doce Leite com cacau	Quibe assado Suco natural de laranja
	Energia: 200,15 kcal	Energia: 257,16 kcal	Energia: 107,35 kcal	Energia: 189,5 kcal	Energia: 129,5 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	499,61	62,77	30,69	14,37	8,04	53,33	42,49	187,95	3,13	69,71	5,56	252,02

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