

CARDÁPIO SETEMBRO 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: 01/09/2023 a 29/09/2023	Tathiana Carestiato CRN8 14691

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta - 01
Lanche					Canjica Energia: 313,6 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	313,6	66,08	6,72	3,36	3,36	0	0	120,4	0,28	16,8	0,84	78,4

	Segunda - 04	Terça - 05	Quarta - 06	Quinta - 07	Sexta - 08
Lanche	Arroz parboilizado Feijão carioca Ovos mexidos Batata cozida Energia: 330,38 kcal	Arroz parboilizado Feijão preto Pernil ensopado com cenoura e brócolis Salada de alface Banana Energia: 335,52 kcal	Polenta com frango ao molho Couve e repolho refogados Laranja Energia: 330,4 kcal	FERIADO	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	332,1	42,3	22,43	8,18	8,13	23,7	4,63	45,26	2,19	47,17	1,75	488,38

Segunda - 11

Terça - 12

Quarta - 13

Quinta - 14

Sexta - 15

Lanche	Sopa de feijão carioca com macarrão	Arroz parboilizado Feijão preto Frango assado com batata Salada de alface com tomate	Quirera com pernil Abobrinha e couve-flor cozidas	Arroz Feijão carioca Carne de panela Salada de beterraba com pepino	CONSELHO DE CLASSE
	Energia: 316,16 kcal	Maçã Energia: 309,15 kcal	Banana Energia: 385,42 kcal	Tangerina ponkan Energia: 308,08 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	324,5	52,4	15,87	6,14	7,42	15,76	10,62	69,49	1,77	44,31	2,53	56,94

Segunda - 18

Terça - 19

Quarta - 20

Quinta - 21

Sexta - 22

Lanche	Arroz parboilizado Feijão preto Ovos mexidos Salada de tomate picadinho	Caldo verde (batata, couve e carne) Laranja	Polenta com pernil ao molho Salada de alface com repolho	Risoto de frango com cenoura Brócolis cozido	Chá mate Rosquinha de coco Banana
	Energia: 313,53 kcal	Energia: 308,24 kcal	Energia: 382,04 kcal	Energia: 317 kcal	Energia: 337,04 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	331,57	47,63	17,47	8,86	6,47	28,66	31,25	115,17	1,69	56,39	1,61	234,2

Segunda - 25

Terça - 26

Quarta - 27

Quinta - 28

Sexta - 29

Lanche	Arroz parboilizado Feijão carioca Farofinha úmida de ovos com abobrinha	Macarrão à bolonhesa Salada de tomate com pepino Maçã	Quirera com pernil Couve-flor cozida Tangerina ponkan	Arroz parboilizado Feijão carioca Frango em cubos com batata Salada de alface e beterraba	Creme de chocolate (mingau de maisena com cacau 100%) Banana
	Energia: 305,19 kcal	Energia: 339,32 kcal	Energia: 349,49 kcal	Energia: 312,35 kcal	Energia: 314,56 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	324,18	57,24	15,01	4,77	7,12	13,52	25,56	58,28	1,79	54,28	2,09	95,87

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