

CARDÁPIO MAIO 2023

Escolas Rurais

Nutrição Diária:

30%

Faixa Etária:

04 – 10 anos

Alunos Atendidos:

212

Categoria:

Ensino fundamental

Refeições:

Pré-lanche, lanche, pós-lanche

Período:

01/05/2023 a 31/05/2023

Nutricionistas:

Thaynná Boza

CRN8 12562

Tathiana Carestiato

CRN8 14691

Segunda - 01

Terça - 02

Quarta - 03

Quinta - 04

Sexta - 05

Pré-lanche Pós-lanche	FERIADO	Chá mate Biscoito cream cracker Energia: 151,35 kcal	Leite com cacau Rosquinha de coco Energia: 191,7 kcal	Chá mate Biscoito maisena Energia: 177,35 kcal	Chá mate Torta salgada Energia: 154,85 kcal
Lanche	FERIADO	Arroz parboilizado Feijão preto Farofa de ovos Energia: 302,39 kcal	Polenta com frango ao molho Brócolis cozido Salada de alface Maçã Energia: 269,25 kcal	Quirera com carne Couve e abobrinha refogadas Energia: 278 kcal	Arroz parboilizado Feijão carioca Pernil cozido com batata e cenoura Salada de repolho Laranja Energia: 295,24 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	455,03	64,1	25,58	11,37	9,33	23,98	25,86	132,39	2,91	64,95	3,2	430,68

	Segunda - 08	Terça - 09	Quarta - 10	Quinta - 11	Sexta - 12
Pré-lanche Pós-lanche	Leite com cacau Biscoito cream cracker Energia: 164,65 kcal	Chá mate Biscoito de chocolate Energia: 177,35 kcal	Canjica Energia: 168 kcal	Chá mate Bolo simples Energia: 159,43 kcal	Leite com cacau Rosquinha de coco Energia: 166,85 kcal
Lanche	Arroz parboilizado Feijão preto Carne de panela com batata Energia: 276,8 kcal	Risoto de frango Salada de escarola Energia: 286,86 kcal	Arroz colorido Feijão carioca Pernil cozido em cubos Couve-flor cozida Banana caturra Energia: 296,35 kcal	Polenta com carne moída Salada de tomate Energia: 307,44 kcal	Arroz parboilizado Feijão preto Frango assado Beterraba cozida Ponkan Energia: 309,3 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	462,61	64,77	27,72	10,71	7,78	37,08	26,63	143,95	2,69	65,13	4,16	284,45

	Segunda - 15	Terça - 16	Quarta - 17	Quinta - 18	Sexta - 19
Pré-lanche Pós-lanche	Chá mate Biscoito chocolate Energia: 177,35 kcal	Chá mate Torta salgada Energia: 139,38 kcal	Leite com cacau Biscoito cream cracker Energia: 160,95 kcal	Chá mate Biscoito de leite Energia: 133,05 kcal	CONSELHO DE CLASSE
Lanche	Macarrão à bolhonhesa Energia: 274,48 kcal	Arroz Feijão carioca Frango ensopado com batata e cenoura Abobrinha Energia: 296,7 kcal	Quirera com pernil Repolho e couve refogados Banana Energia: 283,26 kcal	Arroz parboilizado Feijão preto Bife acebolado Brócolis cozido Salada de alface Laranja Energia: 305,31 kcal	CONSELHO DE CLASSE

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	442,2	64,25	24,36	10,28	9,83	22,11	29,04	140,39	2,78	70,23	3,24	257,58

	Segunda - 22	Terça - 23	Quarta - 24	Quinta - 25	Sexta - 26
Pré-lanche Pós-lanche	Leite com cacau Rosquinha de coco Energia: 166,85 kcal	Chá mate Bolo simples Energia: 139,52 kcal	Chá mate Biscoito de leite Energia: 133,05 kcal	Leite com cacau Biscoito de chocolate Energia: 166,85 kcal	Arroz doce Energia: 171,44 kcal
Lanche	Arroz parboilizado Feijão preto Carne desfiada ao molho com batata Energia: 278,53 kcal	Macarrão com molho de frango Beterraba cozida Energia: 331,27 kcal	Arroz com lentilha Carne em cubos Couve-flor cozida Caqui Energia: 304,31 kcal	Arroz parboilizado Feijão carioca Frango assado Salada de tomate Energia: 307,2 kcal	Polenta com pernil cozido Salada de escarola Maçã Energia: 279,44 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	455,69	70,28	21,82	9,95	8,73	53,69	14,81	156,69	1,88	52,15	2,31	144,81

	Segunda - 29	Terça - 30	Quarta - 31	Quinta	Sexta
Pré-lanche Pós-lanche	Chá mate Biscoito maisena Energia: 133,05 kcal	Leite com cacau Pão com margarina Energia: 172,93 kcal	Chá mate Biscoito cream- cracker Energia: 129,75 kcal		
Lanche	Arroz parboilizado Feijão carioca Farofa de ovos com legumes Energia: 315,43 kcal	Quirera com frango e cenoura Couve refogada Energia: 271,99 kcal	Arroz parboilizado Feijão preto Pernil com batata Brócolis cozido Salada de alface Banana Energia: 308,78 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	443,98	71,67	19,15	9,56	10,29	19,33	24,4	118,68	3,4	68,07	2,57	210,9

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