

## CARDÁPIO NOVEMBRO 2023



<b>Escolas Rurais</b>	<b>Nutrição Diária:</b>	<b>Categoria:</b>	<b>Nutricionista:</b>
	30%	Ensino fundamental	Thaynná
	<b>Faixa Etária:</b>	<b>Refeições:</b>	
	4 - 9 anos	Pré lanche / pós lanche, Lanche	
<b>Alunos Atendidos:</b>	<b>Período:</b>		
	201	01/11/2023 a 30/11/2023	



**Segunda**

**Terça**

**Quarta - 01**

**Quinta - 02**

**Sexta - 03**

<b>Pré lanche Pós lanche</b>			<b>Canjica</b>	<b>FERIADO</b>	<b>RECESSO</b>
			<b>Energia: 168 kcal</b>		
<b>Lanche</b>			<b>Macarrão com molho de frango</b>	<b>FERIADO</b>	<b>RECESSO</b>
			<b>Couve - flor cozida</b> <b>Tomate</b>		
			<b>Energia: 283,57 kcal</b>		

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	451,57	73,93	28,24	4,8	4,28	0	14,94	87,03	0,97	24,33	1,54	101,41

	Segunda - 06	Terça - 07	Quarta - 08	Quinta - 09	Sexta - 10
<b>Pré lanche</b> <b>Pós lanche</b>	Leite com cacau Biscoito maizena  Energia: 190,22 kcal	Chá mate Bolo salgado de frango Banana  Energia: 184,48 kcal	Leite com cacau Biscoito salgado  Energia: 285,7 kcal	Canjica Maçã  Energia: 131,6 kcal	Pão com margarina Chá mate  Energia: 104,23 kcal
<b>Lanche</b>	Arroz Feijão carioca Ovos mexidos Batata cozida Espinafre refogado  Energia: 282,18 kcal	Arroz Feijã preto Pernil cozido em cubos Abobrinha cozida Tomate  Energia: 281,86 kcal	Polenta com frango ao molho Couve - flor com cenoura cozida Alface  Energia: 168,1 kcal	Sopa de Feijão com legumes  Energia: 316,16 kcal	Arroz Feijão preto Quibe assado Alface Repolho refogado  Energia: 252 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	455,31	67,64	22,32	10,94	9,26	67,53	9,16	195,73	2,76	70,8	2,6	346,03

	Segunda - 13	Terça - 14	Quarta - 15	Quinta - 16	Sexta - 17
<b>Pré lanche</b> <b>Pós lanche</b>	Chá mate Biscoito rosquinha de coco  Energia: 155,2 kcal	Leite com cacau Pão caseiro com Banana  Energia: 184,23 kcal	<b>FERIADO</b>	Chá mate Bolo de fubá  Energia: 42,82 kcal	Arroz doce Laranja  Energia: 215,84 kcal
<b>Lanche</b>	Risoto de frango Alface  Energia: 316,16 kcal	Arroz Feijão preto Quibe assado Alface Tomate  Energia: 252 kcal	<b>FERIADO</b>	Quirera Pernil com legumes Couve manteiga salada  Energia: 399,24 kcal	Arroz Feijão carioca Frango ao molho Beterraba Brócolis  Energia: 297,5 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	465,75	70,58	22,37	10,72	9,43	43,97	28,16	164,21	2,79	66,39	3,1	156,44

	Segunda - 20	Terça - 21	Quarta - 22	Quinta - 23	Sexta - 24
<b>Pré lanche</b> <b>Pós lanche</b>	Biscoito de Leite Chá mate  Energia: 285,7 kcal	Leite com cacau Bolo salgado de frango  Energia: 123,91 kcal	Pão com ovos mexidos Chá mate  Energia: 176,79 kcal	Chá mate Bolo de fubá Maçã  Energia: 174,52 kcal	Leite com cacau Biscoito maisena  Energia: 191,7 kcal
<b>Lanche</b>	Arroz Feijão preto Frango ao molho com batata  Energia: 309,6 kcal	Sopa de lentilha com pernil Espinafre refogado Banana  Energia: 237,35 kcal	Polenta com carne moída Abobrinha cozida Repolho salada  Energia: 312,64 kcal	Risoto de frango Alface Tomate  Energia: 253,92 kcal	Arroz Feijão carioca Pernil cozido em cubos Couve-flor com Cenoura cozida  Energia: 263,28 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	465,88	61,96	29,11	11,91	9,18	54,27	14,41	172,91	3,36	74,62	3,78	384,61

	Segunda - 27	Terça - 28	Quarta - 29	Quinta - 30	Sexta
<b>Pré lanche</b> <b>Pós lanche</b>	Chá mate Biscoito maisena  Energia: 133,05 kcal	Pão com margarina Chá mate Banana  Energia: 156,45 kcal	Canjica Laranja  Energia: 205 kcal	Leite com cacau Bolo de fubá  Energia: 193,36 kcal	
<b>Lanche</b>	Arroz Feijão carioca Farofa de Ovo Tomate  Energia: 316,82 kcal	Macarrão com carne moída Brócolis Alface  Energia: 290,62 kcal	Quirera Frango ao molho Couve refogada Beterraba cozida  Energia: 237,12 kcal	Arroz Feijão preto Carne de Panela Cenoura cozida  Energia: 225,82 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	439,56	67,87	20,57	9,84	7,91	43,72	31,43	179,7	2,93	66,87	3,29	174,47

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