

## Cardápio - Junho

**Escolas Municipais**

**Nutrição Diária:**

20%

**Faixa Etária:**

4 – 10 anos

**Alunos Atendidos:**

2553

**Categoria:**

Ensino fundamental

**Refeições:**

Lanche

**Período:**

01/06/2022 a 30/06/2022

**Nutricionistas:**

**Thaynná Boza**

CRN8 12562

**Tathiana Carestiato**

CRN8 14691

**Segunda**

**Terça**

**Quarta - 01**

**Quinta - 02**

**Sexta - 03**

Lanche

Arroz Parboilizado  
Feijão preto  
Carne ao molho  
com batata

Energia: 452,56  
kcal

Macarrão ao  
molho de frango  
Legumes Sauté

Energia: 307,77  
kcal

Arroz doce

Energia: 428,6  
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	396,31	64,59	19,11	6,33	2,89	60,37	1,85	165,01	1,06	37,15	2,06	84,26

**Segunda - 06**

**Terça - 07**

**Quarta - 08**

**Quinta - 09**

**Sexta - 10**

Lanche

Arroz Parboilizado  
Feijão carioca  
Ovos mexidos  
Alface

Energia: 445,19  
kcal

Pão fatiado  
caseiro  
Carne bovina  
moída ao molho  
sugo  
Chá, mate  
Banana

Energia: 309,9  
kcal

Arroz colorido  
Lentilha  
Pernil cozido em  
cubos Alface

Energia: 341,89  
kcal

Macarrão com  
molho de frango  
Cenoura com  
abobrinha cozida  
Acelga

Energia: 294,87  
kcal

Arroz Parboilizado  
Feijão preto  
Carne de Panela  
Batata doce  
cozida  
Laranja

Energia: 378,04  
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	353,98	60,49	17,22	4,09	4,44	7,11	8,58	59,49	2,25	35,53	2,44	90,8



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	316,47	29,95	25,86	10,26	5,11	0,43	12,34	43,73	2,6	43,72	5	129,13

  

Segunda - 13	Terça - 14	Quarta - 15	Quinta - 16	Sexta - 17
<b>Lanche</b>  <b>Polenta cremosa</b> <b>Carne ao molho</b> <b>Salada de Alface</b>  <b>Energia: 323,17 kcal</b>	<b>Arroz colorido</b> <b>Feijão preto</b> <b>Bife grelhado</b> <b>Legumes Sautee</b> <b>Brócolis</b> <b>Ponkan</b>  <b>Energia: 310,45 kcal</b>	<b>Quirera</b> <b>Pernil com legumes</b> <b>Salada de alface e escarola</b> <b>Banana</b>  <b>Energia: 315,79 kcal</b>	<b>FERIADO</b>	<b>RECESSO</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	368,02	47,08	24,77	8,72	5,43	21,33	16,54	76,82	2,81	57,22	3,48	426,48



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	368,02	47,08	24,77	8,72	5,43	21,33	16,54	76,82	2,81	57,22	3,48	426,48

  

Segunda - 20	Terça - 21	Quarta - 22	Quinta - 23	Sexta - 24
<b>Lanche</b>  <b>Arroz colorido</b> <b>Lentilha</b> <b>Carne de Panela</b> <b>Espinafre refogado</b> <b>Chuchu cozido</b>  <b>Energia: 353,68 kcal</b>	<b>Pão fatiado caseiro</b> <b>Ovos mexidos</b> <b>Chá mate</b>  <b>Energia: 334,77 kcal</b>	<b>Polenta com frango ao molho</b> <b>Abobrinha cozida</b> <b>Couve-flor cozida</b> <b>Salada de Alface</b> <b>Banana</b>  <b>Energia: 326,85 kcal</b>	<b>Arroz Parboilizado</b> <b>Feijão preto</b> <b>Pernil com legumes</b> <b>Alface</b> <b>Suco de laranja</b>  <b>Energia: 450 kcal</b>	<b>Macarrão espaguete</b> <b>Carne ao molho</b> <b>Beterraba</b> <b>Salada de couve manteiga</b>  <b>Energia: 374,82 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	368,02	47,08	24,77	8,72	5,43	21,33	16,54	76,82	2,81	57,22	3,48	426,48



Lanche	<p>Canjica Biscoito maisena Chá mate</p> <p><b>Energia: 357,43 kcal</b></p>	<p>Risoto de frango Chuchu cozido Salada de repolho Banana</p> <p><b>Energia: 332,8 kcal</b></p>	<p>Arroz Parboilizado Feijão carioca Carne cozida c/ legumes Brócolis</p> <p><b>Energia: 366,19 kcal</b></p>	<p>Polenta com frango ao molho Cenoura cozida Salada de alface e escarola Laranja</p> <p><b>Energia: 319,8 kcal</b></p>	
--------	---	--	--	---	--

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	344,06	55,63	20,48	4,2	4,31	0,01	11,68	48,19	1,55	38,42	1,33	358,11

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