

## Cardápio Maio

<b>Atividade Complementar</b>	<b>Nutrição Diária:</b>	<b>Categoria:</b>	<b>Nutricionista:</b>
	30%	Ensino fundamental	Thaynná Boza
	<b>Faixa Etária:</b>	<b>Refeições:</b>	
	06 - 10 anos	Lanche da Manhã, Almoço, Lanche da tarde	
	<b>Alunos Atendidos:</b>	<b>Período:</b>	
	155	23/05/2022 a 31/05/2022	

	Segunda - 23	Terça - 24	Quarta - 25	Quinta - 26	Sexta - 27
Lanche da Manhã	Leite c/ cacau Biscoito cream cracker  Energia: 126,6 kcal	Pão de forma c/ requeijão Chá mate  Energia: 90,9 kcal	Biscoito maisena Chá de erva-doce Maçã  Energia: 125 kcal	Bolo chocolate Chá de erva-doce Banana  Energia: 43,35 kcal	Vitamina de banana Biscoito maisena  Energia: 46,78 kcal
Almoço	Farofa de Ovo Legumes Sauté  Energia: 472,9 kcal	Arroz Feijão preto Carne, bovina, acém, moído, cozido Chicória Cenoura cozida  Energia: 386,61 kcal	Macarrão Carne ao molho Escarola Legumes Sauté  Energia: 385,9 kcal	Arroz colorido Feijão carioca Peito de frango grelhado Salada Verde  Energia: 106,17 kcal	Quirera Pernil com legumes Chicória  Energia: 490,96 kcal
Lanche da tarde	Quibe assado Chá mate Banana  Energia: 57,9 kcal	Caqui Biscoito de leite  Energia: 24,85 kcal	Bolo de cenoura Leite com cacau  Energia: 189,81 kcal	Biscoito maisena Leite com cacau  Energia: 291,4 kcal	Biscoito cream cracker Chá, mate Maçã  Energia: 128,8 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	663,78	85,77	31,92	15,27	6,97	75,5	23,25	236,33	3,58	79,28	4,75	318,04



	Segunda - 30	Terça - 31	Quarta	Quinta	Sexta
Lanche da Manhã	Biscoito maisena Chá mate Caqui  Energia: 239,45 kcal	Pão de forma Chá mate  Energia: 99,4 kcal			
Almoço	Farofa de Ovo Escarola Beterraba cozida  Energia: 332,11 kcal	Polenta com carne moída Beterraba cozida Chuchu  Energia: 459,17 kcal			
Lanche da Tarde	Bolo salgado de frango Ponkan  Energia: 87,98 kcal	Salada de frutas  Energia: 46 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	632,06	91,18	35,31	15,11	10,54	27,65	37,82	119,78	5,5	77,38	7,31	518,27

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