

Cardápio Setembro

Atividade Complementar	Nutrição Diária: 30%	Categoria: Ensino fundamental	Nutricionistas:
	Faixa Etária: 6 - 10 anos	Refeições: Lanche da manhã e almoço	Thaynná Boza CRN 8 12562
	Alunos Atendidos: 155	Período: 01/09/2022 a 30/09/2022	Tathiana Carestiato CRN 8 14691

	Segunda -	Terça	Quarta	Quinta - 01	Sexta - 02
Lanche da Manhã				Chá de erva-doce Omelete simples Ponkan Energia: 190,15 kcal	Leite Biscoito cream-cracker Maçã Energia: 163,3 kcal
Almoço				Arroz parboilizado Feijão carioca Carne ao molho com batata Brócolis cozido Energia: 390,55 kcal	Arroz parboilizado Feijão preto Pernil cozido em cubos Cenoura e abobrinha cozidas Energia: 296,86 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	342,81	40,97	19,57	17,11	7,92	48,27	27,17	149,91	4,1	79,66	4,5	448,41

	Segunda - 05	Terça - 06	Quarta - 07	Quinta - 08	Sexta - 09
Lanche da Manhã	Leite com cacau Biscoito maisena Energia: 211,15 kcal	Suco de melancia Ovos mexidos Energia: 229,39 kcal	FERIADO	Leite com cacau Biscoito cream cracker Energia: 226,2 kcal	Canjica Ponkan Energia: 202,2 kcal
Almoço	Macarrão com molho de tomate Ovos cozidos Banana prata Energia: 375,2 kcal	Polenta Frango ao molho Salada de alface com tomate Energia: 245,08 kcal	FERIADO	Macarrão com carne moída Feijão preto Couve-flor Salada de tomate Melancia Energia: 270,78 kcal	Quirera Pernil cozido em cubos Beterraba cozida Espinafre refogado Energia: 295,42 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

	Segunda - 12	Terça - 13	Quarta - 14	Quinta - 15	Sexta - 16
Lanche da Manhã	Chá mate Biscoito cream-cracker Energia: 129,9 kcal	Arroz doce Banana caturra Energia: 263,44 kcal	Suco de laranja Omelete simples Energia: 192,85 kcal	Chá de hortelã Ovos mexidos Maçã Energia: 197,08 kcal	Suco de laranja Biscoito de leite Energia: 194,4 kcal
Almoço	Arroz parboilizado Feijão preto Ovos cozidos Purê de Batata Energia: 345,96 kcal	Macarrão ao molho Pernil com cenoura cozida Brócolis cozido Energia: 292,34 kcal	Polenta com carne moída Abobrinha refogada Energia: 258,64 kcal	Arroz parboilizado Feijão carioca Frango ao molho Salada de alface Energia: 311,6 kcal	Arroz colorido Feijão preto Carne ao molho com batata Brócolis cozido Energia: 275,83 kcal

Segunda - 26

Terça - 27

Quarta - 28

Quinta - 29

Sexta - 30

Lanche da Manhã	Chá mate Biscoito de leite Energia: 213,8 kcal	Suco de laranja Omelete simples Energia: 151,95 kcal	Chá mate Biscoito cream-cracker Maçã Energia: 129,29 kcal	Canjica Energia: 202,2 kcal	Chá mate Biscoito de leite Energia: 194,4 kcal
Almoço	Macarrão com molho de tomate Ovos mexidos Energia: 346,3 kcal	Risoto de frango Brócolis e cenoura cozidos Energia: 237,76 kcal	Arroz colorido Feijão preto Carne moída Abobrinha cozida Energia: 374,53 kcal	Quirera Pernil cozido em cubos Beterraba cozida Energia: 295,42 kcal	Arroz colorido Feijão preto Carne ao molho com batata Brócolis cozido Energia: 275,83 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

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