

Cardápio Outubro 2022



Escolas Rurais	Nutrição Diária:	Categoria:	Nutricionistas:
	30%	Ensino fundamental	
	Faixa Etária:	Refeições:	Thaynná Boza
	4 - 10 anos	Pré-lanche, lanche e pós-lanche	CRN 8 12562
	Alunos Atendidos:	Período:	Tathiana Carestiato
	207	01/10/2022 a 28/10/2022	CRN 8 14691



Segunda - 03

Terça - 04

Quarta - 05

Quinta - 06

Sexta - 07

Pré Lanche	Biscoito rosquinha de coco	Pão com margarina	Biscoito maisena	Bolo de fubá	Biscoito cream cracker
	Chá mate	Suco de laranja	Chá mate	Leite com cacau	Chá mate
Pós Lanche	Banana				Mamão picado
	Energia: 161,4 kcal	Energia: 115,76 kcal	Energia: 333,9 kcal	Energia: 208,66 kcal	Energia: 403,2 kcal
Lanche	Polenta	Arroz	Polenta com frango ao molho	Quirera e Pernil cozido em cubos	Arroz
	Carne moída ao molho	Feijão preto	Alface		Feijão preto, Farofa de Ovo c/ Legumes
	Alface	Carne de panela			
		Beterraba			
		salada			
		Alface			
	Energia: 320,28 kcal	Energia: 394,16 kcal	Energia: 162,5 kcal	Energia: 244,32 kcal	Energia: 305,41 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	492,87	67,6	23	13,42	4	65,31	13,7	165,84	2,07	52,96	2,86	313,34

		Segunda - 10	Terça - 11	Quarta - 12	Quinta - 13	Sexta - 14
Pré Lanche	Pão com carne moída	Bolo chocolate	FERIADO	RECESSO	RECESSO	
	Pipoca	Pipoca				
Pós Lanche	Chá mate	Chá mate				
	Banana	Melancia				
	Energia: 248,08 kcal	Energia: 109,8 kcal				
Lanche	Farofa de Ovo c/ espinafre	Arroz	FERIADO	RECESSO	RECESSO	
	Feijão preto	Feijão carioca				
		Purê de Batata				
		Carne moída ao molho				
	Energia: 217,59 kcal	Energia: 465,23 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	594,26	81,87	20,69	12,14	8,27	31,06	4,02	129,5	3,46	99,89	3,98	108,09

		Segunda - 17	Terça - 18	Quarta - 19	Quinta - 20	Sexta - 21
Pré Lanche	Biscoito salgado	Pão c/ margarina	Bolo de cenoura	Pão com ovo	Arroz doce	
	Chá mate	Leite c/ cacau	Chá mate	mexido	Melancia fatiada	
Pós Lanche	Energia: 65,25 kcal	Energia: 232,05 kcal	Energia: 117,06 kcal	Energia: 115,76 kcal	Energia: 151,13 kcal	
Lanche	Arroz	Arroz	Risoto de frango	Arroz	Arroz	
	Feijão carioca	Feijão preto	Couve-flor, cozida	Feijão preto	Feijão carioca	
	Pernil com legumes	Carne ao molho com batata	Escarola	Carne moída	Frango cozido em cubos	
		Alface		Alface	Brócolis c/ beterraba	
	Energia: 456,11 kcal	Energia: 412,41 kcal	Energia: 342,4 kcal	Energia: 394,16 kcal	Energia: 457,76 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	597,1	94,35	22,45	11,24	5,52	60,61	17,15	107,12	2,38	59,91	2,7	190,29
---------------	-------	-------	-------	-------	------	-------	-------	--------	------	-------	-----	--------



Pré Lanche Pós Lanche	Biscoito rosquinha de coco Chá mate Banana	Arroz doce	Biscoito salgado Chá mate	Bolo de fubá Leite com cacau	Biscoito rosquinha de coco Cacau c/ Leite Maça
	Energia: 161,4 kcal	Energia: 115,76 kcal	Energia: 65,25 kcal	Energia: 208,66 kcal	Energia: 125,2 kcal
Lanche	Polenta Frango ao molho	Arroz Feijão preto Carne cozida com legumes Alface	Arroz colorido Feijão preto Peito e frango cozido Brócolis cozido Pepino	Quirera Pernil cozido em cubos	Arroz Feijão carioca Carne moída Tomate Alface
	Energia: 320,28 kcal	Energia: 394,16 kcal	Energia: 165,84 kcal	Energia: 244,32 kcal	Energia: 395,54 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	608,7	81,24	38,47	15,54	4,5	59,76	43,53	162,05	1,99	54	4,13	156,09

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