

Cardápio Novembro 2022

Atividade complementar

Nutrição Diária:

30%

Faixa Etária:

04 - 10 anos

Alunos Atendidos:

104

Categoria:

Ensino fundamental

Refeições:

Lanche e almoço

Período:

03/11/2022 a 30/11/2022

Nutricionistas:

Thaynná Boza
CRN8 12562

Tathiana Carestiato
CRN8 14691

Segunda

Terça - 01

Quarta - 02

Quinta - 03

Sexta - 04

Lanche		RECESSO	FERIADO	Bolo de cenoura Chá mate Energia: 222,72 kcal	
Almoço		RECESSO	FERIADO	Arroz Feijão preto Pernil cozido em cubos com batata Salada de alface e tomate Energia: 303 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	526,93	88,94	36,36	15,52	13,91	74,48	20,16	159,94	3,9	106,49	3,36	508,81

Segunda - 07

Terça - 08

Quarta - 09

Quinta - 10

Sexta - 11

Lanche	Biscoito cream-cracker Chá mate Energia: 129,9 kcal	Arroz doce Nectarina Energia: 243,44 kcal	Biscoito maisena Leite com cacau Energia: 186,3 kcal	Biscoito rosquinha de coco Chá mate Energia: 177,5 kcal	
Almoço	Arroz Feijão preto Ovos mexidos com espinafre Batata cozida Energia: 350,28 kcal	Risoto de frango Beterraba Salada de repolho Energia: 270,32 kcal	Arroz com lentilha Carne ao molho Brócolis e cenoura cozidos Energia: 257,38 kcal	Arroz Feijão carioca Pernil cozido em cubos Couve-flor Alface Energia: 273,2 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	492,33	74,98	23,47	11,58	8,72	43,22	21,15	146,54	2,79	71,04	3,15	416,83

Segunda - 14

Terça - 15

Quarta - 16

Quinta - 17

Sexta - 18

Lanche	RECESSO	FERIADO	Biscoito maisena Chá mate Energia: 177,5 kcal	Biscoito rosquinha de coco Leite com cacau Energia: 172,8 kcal	
Almoço	RECESSO	FERIADO	Arroz Feijão preto Farofa de ovo com legumes Energia: 283,06 kcal	Quirera Pernil cozido em cubos Salada de alface e tomate Energia: 265,92 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	459,75	72,42	20,65	10,08	8,85	15,23	14,57	111,07	2,93	79,47	3,92	254,05



Lanche	Biscoito rosquinha de coco Leite Energia: 207,45 kcal	Arroz doce Energia: 182,58 kcal	Ovos mexidos Chá mate Laranja Energia: 197,68 kcal	Bolo de banana Chá mate Energia: 133,82 kcal	
Almoço	Macarrão com carne moída Couve refogada Energia: 311,22 kcal	Arroz Feijão carioca Pernil cozido em cubos Abobrinha refogada Cenoura ralada Energia: 267,5 kcal	Arroz Feijão preto Carne de Panela Beterraba cozida Alface Energia: 248,21 kcal	Polenta com frango ao molho Brócolis Escarola Energia: 327,4 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	464,93	65,04	26,37	11,54	9,82	50,08	26,85	150,72	2,84	64,41	3,33	484,7



Lanche	Biscoito maisena Chá mate Energia: 177,5 kcal	Bolo simples Leite com cacau Energia: 126,71 kcal	Biscoito cream-cracker Chá mate Banana Energia: 221,9 kcal		
---------------	---	---	---	--	--

Almoço	Arroz Feijão preto Farofa de ovo com legumes	Risoto de frango Beterraba cozida Brócolis	Arroz com lentilha Carne ao molho Cenoura cozida Salada de repolho		
	Energia: 289,76 kcal	Energia: 324,32 kcal	Energia: 311,52 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	483,9	75,56	24,75	10,15	9,83	32,27	21,79	150,66	3,05	88,7	3,65	311,06

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