

## CARDÁPIO OUTUBRO 2022

<b>Escolas Municipais</b>	<b>Nutrição Diária:</b>	<b>Categoria:</b>	<b>Nutricionistas:</b>
	20%	Ensino fundamental	<b>Thaynná Boza</b>
	<b>Faixa Etária:</b>	<b>Refeições:</b>	CRN8 12562
	4 - 10 anos	Lanche	
	<b>Alunos Atendidos:</b>	<b>Período:</b>	<b>Tathiana Carestiato</b>
	2989	03/10/2022 a 28/10/2022	CRN8 14691

Segunda - 03

Terça - 04

Quarta - 05

Quinta - 06

Sexta - 07

<b>Lanche</b>	Arroz Feijão preto, Pernil cozido em cubos Repolho refogado	Risoto de frango Cenoura c/ Brócolis cozido Alface	Arroz Feijão preto Carne de Panela Beterraba c/ Couve-flor cozida Salada de couve manteiga Laranja	Arroz Feijão carioca Carne ao molho c/ batata Espinafre refogado Alface	Biscoito cream cracker Chá mate Mamão picado
	Energia: 408,83 kcal	Energia: 329,2 kcal	Energia: 422,71 kcal	Energia: 467,16 kcal	Energia: 403,2 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	406,22	73,75	16,55	4,73	4,83	0,12	23,68	49,53	1,8	55,51	2,07	223,67

	Segunda - 10	Terça - 11	Quarta - 12	Quinta - 13	Sexta - 14
<b>Lanche</b>	<b>Pão</b> <b>Carne moída ao molho</b> <b>Pipoca</b> <b>Chá mate</b> <b>Banana</b>  <b>Energia: 364,75 kcal</b>	<b>Bolo de chocolate</b> <b>Pipoca</b> <b>Chá mate</b> <b>Melancia</b>  <b>Energia: 326,17 kcal</b>	<b>FERIADO</b>	<b>RECESSO</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	345,46	49,77	13,6	11,09	7,66	8,8	2,1	52,08	2,21	61,7	2,92	27,23

	Segunda - 17	Terça - 18	Quarta - 19	Quinta - 20	Sexta - 21
<b>Lanche</b>	<b>Arroz</b> <b>Feijão carioca,</b> <b>Ovos mexidos</b> <b>c/ Espinafre</b>  <b>Energia: 446,45 kcal</b>	<b>Polenta</b> <b>Frango ao molho</b> <b>Beterraba c/ cenoura cozida</b> <b>Alface</b> <b>Banana</b>  <b>Energia: 331,8 kcal</b>	<b>Arroz</b> <b>Lentilha</b> <b>Pernil cozido em cubos</b> <b>Couve-flor cozida</b> <b>Escarola</b>  <b>Energia: 401,22 kcal</b>	<b>Arroz</b> <b>Feijão preto</b> <b>Carne moída</b> <b>molho c/ batata</b> <b>Brócolis cozido</b> <b>Alface</b>  <b>Energia: 434,35 kcal</b>	<b>Arroz doce</b> <b>Melancia fatiada</b>  <b>Energia: 351,13 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	392,99	69,85	16,22	4,97	4,14	35,99	6,78	100,35	1,39	48,07	1,87	243,45



Segunda - 24

Terça - 25

Quarta - 26

Quinta - 27

Sexta - 28

<b>Lanche</b>	Arroz Feijão carioca Ovos cozidos Abobrinha refogada	Arroz Feijão preto Carne ao molho Couve manteiga refogada Alface Banana	Quirera Pernil cozido em cubos Brócolis c/ cenoura cozida Pepino Mamão	Macarrão com carne moída Couve-flor c/ beterraba cozida Alface	Biscoito rosquinha de coco Cacau c/ Leite Maçã
	Energia: 405,91 kcal	Energia: 477,56 kcal	Energia: 362,93 kcal	Energia: 323,22 kcal	Energia: 425,2 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	398,96	67	16,8	6,88	4,5	30,08	20,67	110,83	1,71	48,31	3,08	110,58



Segunda - 31

<b>Lanche</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	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

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