

Cardápio – Setembro 2022

Escolas	Nutrição Diária: 20%	Categoria: Ensino fundamental	Nutricionistas: Thaynná Boza CRN8 12562
	Faixa Etária: 4 - 10 anos	Refeições: Lanche	Tathiana Carestiato CRN8 14691
	Alunos Atendidos:	Período: 01/09/2022 a 30/09/2022	

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta - 01	Sexta - 02
Lanche				Arroz Feijão preto Carne moída Batata inglesa cozida Energia: 385,55 kcal	Risoto de frango Alface Energia: 319,26 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	352,41	63,22	19,59	1,9	4,44	0,1	38,27	47,31	1,65	41,28	1,88	130,68

	Segunda - 05	Terça - 06	Quarta - 07	Quinta - 08	Sexta - 09
Lanche	Arroz Feijão carioca, Carne ao molho com batata Energia: 442,76 kcal	Macarrão com molho de frango Brocolis com beterraba cozidos Alface Energia: 382,26 kcal	FERIADO	Arroz colorido Lentilha Pernil cozido em cubos Alface Banana Energia: 320,34 kcal	Arroz doce Banana Energia: 370,48 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	386,33	72,16	15,76	3,34	5,48	0,35	11,67	34,57	1,81	40,36	2,73	70,31



Segunda - 12 Terça - 13 Quarta - 14 Quinta - 15 Sexta - 16

Lanche	Arroz Feijão Carne de Panela Alface Laranja Energia: 399,96 kcal	Polenta com frango ao molho Cenoura cozida Energia: 312,3 kcal	Arroz Feijão carioca Carne cozida em cubos Couve flor cozida, Abobrinha Energia: 397,06 kcal	Quirera Pernil com legumes Alface Maçã Energia: 317,44 kcal	Biscoito cream cracker Leite c/ cacau Banana Energia: 315,92 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	342,64	47,99	18,65	8,53	3,29	50,54	6,07	146,52	1,26	42,04	2	298,13



Segunda - 19 Terça - 20 Quarta - 21 Quinta - 22 Sexta - 23

Lanche	Arroz Feijão preto Carne de Panela Repolho verde Energia: 388,86 kcal	Arroz colorido Lentilha Carne ao molho Beterraba cozida Alface Energia: 376,88 kcal	Macarrão com frango ao molho Alface Laranja Energia: 382,26 kcal	Arroz Lentilha Pernil cozido em cubos Alface Banana, nanica, crua Energia: 320,34 kcal	Canjica Energia: 370,48 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	373,66	64,36	17,76	4,71	5,68	0,16	17,75	41,11	2,15	41,76	3,72	104,85



Segunda - 26 Terça - 27 Quarta - 28 Quinta - 29 Sexta - 30

Lanche	Arroz Feijão preto Carne de Panela Alface	Polenta com frango ao molho Cenoura cozida com couve flor Alface	Arroz Feijão carioca Carne cozida em cubos Abobrinhae Maçã	Quirera Pernil com legumes Alface	Biscoito salgado Chá mate Banana
	Energia: 399,96 kcal	Energia: 312,3 kcal	Energia: 397,06 kcal	Energia: 317,44 kcal	Energia: 315,92 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	342,64	47,99	18,65	8,53	3,29	50,54	6,07	146,52	1,26	42,04	2	298,13

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