

## Lista de Cardápios - Município Campo Magro/BR

### Fundamental

#### Nutrição Diária:

20%

#### Faixa Etária:

6 - 10 anos

#### Alunos Atendidos:

1416

#### Categoria:

Ensino fundamental

#### Refeições:

Almoço

#### Período:

01/12/2021 a 02/12/2021

#### Responsável (eis):

Andréa Rech:

### Escola:

	Segunda	Terça	Quarta (01/12)	Quinta (02/12)	Sexta
Desjejum/Café da Manhã					
Almoço			<p>Arroz, Feijão, carioca, Frango, peito, sem pele, cozido, Abobrinha, italiana, refogada, Alface crespa, Couve, manteiga e Maçã Fuji com casca.</p> <p>Energia: 313,65 kcal</p>	<p>Arroz, Feijão preto, Couve-flor cozida, Tomate salada, Batata inglesa sauté, Carne bovina músculo, sem gordura, e Laranja pêra.</p> <p>Energia: 297 kcal</p>	

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	203,55	30,3	15,43	2,44	5,47	0,43	32,24	36,58	1,25	31,98	1,64	25,45

**Fundamental****Nutrição Diária:**

20%

**Faixa Etária:**

6 - 10 anos

**Alunos Atendidos:**

1416

**Categoria:**

Ensino fundamental

**Refeições:**

e Almoço

**Período:**

06/12/2021 a 09/12/2021

**Responsável (eis):**

Andréa Rech:

**Escola:**

	<b>Segunda (06/12)</b>	<b>Terça (07/12)</b>	<b>Quarta (08/12)</b>	<b>Quinta (09/12)</b>	<b>Sexta</b>
<b>Desjejum/Café da Manhã</b>					
<b>Almoço</b>	<b>Arroz, Feijão preto, Carne bovina acém moído cozido, Batata inglesa cozida, Pepino, Tomate salada, Banana nanica.  Energia: 311,8 kcal</b>	<b>Macarrão, Frango coxa sem pele cozida, Alface crespa crua Tomate salada, Couve manteiga crua e Laranja, pêra.  Energia: 360,95 kcal</b>	<b>Arroz, Feijão carioca, Ovo de galinha, Pepino, Abobrinha italiana refogada e Maçã com casca.  Energia: 287,2 kcal</b>	<b>Arroz, Feijão preto Carne bovina patinho sem gordura, grelhado, Batata inglesa sauté, Tomate salada, Pepino e Laranja pêra.  Energia: 292,4 kcal</b>	

<b>Composição nutricional</b>	<b>Energia (kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>	<b>Fibras (g)</b>	<b>Retinol (mcg)</b>	<b>Vitamina C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>	<b>Mg (mg)</b>	<b>Zn (mg)</b>	<b>Na (mg)</b>
<b>Média semanal</b>	250,47	39,72	14,8	3,88	5,3	3,52	34,36	40,76	1,6	35,98	2,55	36,91

Fundamental -

Nutrição Diária:

20%

Faixa Etária:

6 - 10 anos

Alunos Atendidos:

1416

Categoria:

Ensino fundamental

Refeições:

Almoço

Período:

13/12/2021 a 16/12/2021

Responsável (eis):

Andréa Rech:

Escola:

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Desjejum/Café da Manhã					
Almoço	<p>Polenta pré-cozida, Carne moída cozida, Couve-flor cozida, Tomate salada, Arroz e Banana nanica,</p> <p>Energia: 313,05 kcal</p>	<p>Arroz, Feijão, preto, Frango peito sem pele, cozido, Couve manteiga refogada , Ovo, de galinha, inteiro, Alface crespa, crua e Maçã, com casca crua</p> <p>Energia: 339,8 kcal</p>	<p>Arroz, Feijão, carioca, Carne bovina músculo sem gordura cozido, Batata inglesa, Tomate salada, Pepino e Laranja pêra.</p> <p>Energia: 291,85 kcal</p>		

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	314,9	44,47	21,64	6,05	6,71	6,23	37,35	53,38	1,98	44,83	3,46	128,42