

Cardápio Maio



Escolas	Nutrição Diária: 20%	Categoria: Ensino Fundamental	Nutricionista: Thaynná Boza
	Faixa Etária: 04 - 10 anos	Refeições: Lanche	
	Alunos Atendidos: 2429	Período: 02/05/2022 a 31/05/2022	



Segunda - 02

Terça - 03

Quarta - 04

Quinta - 05

Sexta - 06

Lanche	Macarrão Carne ao molho Alface	Arroz colorido Lentilha Pernil cozido Pepino Beterraba crua	Arroz Feijã preto Peito de frango Alface Chuchu cozido	Polenta com carne moída Beterraba cozida Chuchu	Arroz Feijão carioca, Carne grelhada Alface Pepino
	Energia: 345,15 kcal	Energia: 263,04 kcal	Energia: 486,1 kcal	Energia: 136,55 kcal	Energia: 513,46 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	348,86	44,84	23,36	7,78	3,25	0,45	6,59	25,21	2,02	39,39	3,9	170,65

Segunda - 09			Terça - 10			Quarta - 11			Quinta - 12			Sexta - 13			
Lanche	Farofa de Ovo Chicória Beterraba cozida			Arroz Feijão carioca Carne cozida c batata Salada de alface Salada de pepino			Quirera Pernil com legumes Chicória			Arroz Feijão preto Carne de Panela Couve manteiga refogada Beterraba cozida			Risoto de frango Alface Legumes Sauté		
	Energia: 334,41 kcal			Energia: 381,36 kcal			Energia: 476,36 kcal			Energia: 444,22 kcal			Energia: 215,45 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	370,36	57,54	18,77	6,9	4,73	11,08	14,6	54,22	1,93	45,77	2,67	108,03			

Segunda - 16			Terça - 17			Quarta - 18			Quinta - 19			Sexta - 20			
Lanche	Macarrão ao molho sugo Ovos cozidos com legumes Alface			Arroz colorido Feijão carioca Bife grelhado Legumes Sauté Alface			Quirera Carne ao molho Escarola Cenoura cozida			Arroz Feijão preto Pernil com legumes Alface			Polenta com frango ao molho Abobrinha refogada Alface		
	Energia: 347,08 kcal			Energia: 115,45 kcal			Energia: 374,5 kcal			Energia: 629,99 kcal			Energia: 191,15 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	331,63	39,41	22,47	8,91	3,99	6,48	8,27	42,37	2,03	37,05	3,22	403,02			

Segunda - 23

Terça - 24

Quarta - 25

Quinta - 26

Sexta - 27

Lanche	Farofa de Ovo Legumes Sauté Energia: 472,9 kcal	Arroz Feijão preto Carne moída Escarola Cenoura cozida Energia: 386,61 kcal	Macarrão alho e óleo Carne ao molho Escarola Legumes Sauté Energia: 385,9 kcal	Arroz colorido Feijão carioca Filé de frango grelhado Salada Verde Energia: 106,17 kcal	Quirera Pernil com legumes Escarla Energia: 490,96 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	368,51	47,67	22,98	9,47	5,27	15,8	18,44	63,78	2,54	49,77	3,71	154,14



Segunda - 30

Terça - 31

Quarta

Quinta

Sexta

Lanche	Farofa de Ovo Chicória Beterraba cozida Energia: 332,11 kcal	Polenta com carne moída Chuchu cozido Energia: 459,17 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	395,64	45,96	28,29	11,27	5,79	27,65	8,65	49,8	3,66	46,85	6,55	386,85

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