

Cardápio - Junho

Atividade Complementar	Nutrição Diária: 30% Faixa Etária: 4 - 10 anos Alunos Atendidos: 150	Categoria: Ensino fundamental Refeições: Lanche da Manhã e almoço Período: 01/06/2022 a 30/06/2022	Responsável(eis): Thaynná Boza CRN8 12562 Tathiana Carestiato CRN8 14691
---	--	--	---

	Segunda	Terça	Quarta - 01	Quinta - 02	Sexta - 03
Lanche da Manhã			Chá mate Biscoito maisena Tangerina Poncã Energia: 163,45 kcal	Suco de laranja Bolo de banana Energia: 148,76 kcal	Arroz doce Banana Energia: 434,88 kcal
Almoço			Arroz parboilizado Feijão preto Carne ao molho com batata Energia: 417,4 kcal	Macarrão com molho de frango Legumes Sauté Energia: 319,37 kcal	Arroz parboilizado Feijão preto Carne moída Salada de alface Energia: 318,2 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	600,69	83,34	36,01	13,99	9,4	53,85	52,97	180,59	3,7	82,9	6,93	215,42

	Segunda - 06	Terça - 07	Quarta - 08	Quinta - 09	Sexta - 10
Lanche da Manhã	Leite Banana Biscoito cream cracker Energia: 302,6 kcal	Chá mate Biscoito maisena Laranja Energia: 173,85 kcal	Arroz doce Tangerina Energia: 373,28 kcal	Leite com cacau Biscoito cream cracker Banana Energia: 349,5 kcal	Chá mate Pão fatiado caseiro Ovos mexidos Energia: 273,03 kcal
Almoço	Arroz parboilizado Feijão carioca Ovos mexidos Salada de alface Energia: 318,98 kcal	Macarrão com carne moída Legumes Sauté Energia: 389,59 kcal	Arroz colorido Lentilha Pernil cozido em cubos Salada de alface Energia: 338,61 kcal	Macarrão com molho de frango Cenoura com abobrinha cozidas Salada de alface Energia: 288,57 kcal	Arroz parboilizado Feijão preto Carne de Panela Batata doce cozida Energia: 313,33 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	624,27	95,47	28,58	14,67	9,89	86,34	27,14	235,1	3,41	77,62	3,59	505,87

	Segunda - 13	Terça - 14	Quarta - 15	Quinta - 16	Sexta - 17
Lanche da Manhã	Suco de laranja Biscoito maisena Energia: 173,9 kcal	Leite Biscoito cream cracker Banana Energia: 302,6 kcal	Chá mate Pão fatiado caseiro Ovos mexidos Energia: 273,03 kcal	FERIADO	FERIADO
Almoço	Polenta cremosa Carne ao molho Salada de alface Energia: 300,48 kcal	Arroz colorido Feijão preto Bife grelhado Legumes Sauté Brócolis Energia: 291,39 kcal	Quirera Pernil com legumes Salada de alface e escarola Energia: 317,04 kcal	FERIADO	FERIADO

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	552,81	70,97	29,57	17,11	7,92	48,27	27,17	149,91	4,1	79,66	4,5	448,41

	Segunda - 20	Terça - 21	Quarta - 22	Quinta - 23	Sexta - 24
Lanche da Manhã	Leite com cacau Biscoito cream cracker Energia: 232,7 kcal	Chá mate Laranja Pão fatiado caseiro Ovos mexidos Energia: 313,83 kcal	Arroz doce Banana Energia: 416,48 kcal	Suco de laranja Pão fatiado caseiro Ovos mexidos Energia: 313,88 kcal	Chá mate Biscoito maisena Tangerina Poncã Energia: 207,75 kcal
Almoço	Arroz colorido Lentilha Carne de Panela Espinafre refogado Chuchu cozido Energia: 308,71 kcal	Arroz parboilizado Feijão carioca Carne moída Cenoura cozida Energia: 367,2 kcal	Polenta com frango ao molho Abobrinha cozida Couve-flor cozida Salada de alface Energia: 319,4 kcal	Arroz parboilizado Feijão preto Pernil com legumes Salada de alface Energia: 397,48 kcal	Macarrão espaguete Carne ao molho Beterraba cozida Couve manteiga Energia: 316,72 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	638,83	83,09	37,36	17,6	9,79	71,76	37,71	224,39	4,51	85,8	5,23	636,29

	Segunda - 27	Terça - 28	Quarta - 29	Quinta - 30	Sexta
Lanche da Manhã	Canjica Tangerina Poncã Energia: 254,4 kcal	Suco de laranja Bolo de banana Energia: 148,76 kcal	Leite com cacau Tangerina Poncã Biscoito cream cracker Energia: 263,1 kcal	Leite Biscoito maisena Banana Energia: 273,1 kcal	
Almoço	Macarrão com carne moída Feijão preto Espinafre refogado Energia: 311,85 kcal	Risoto de frango Chuchu cozido Salada de repolho Energia: 322,95 kcal	Arroz parboilizado Feijão carioca Carne cozida com legumes Brócolis Energia: 345,76 kcal	Polenta com frango ao molho Cenoura cozida Salada de alface e escarola Energia: 317,8 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	559,43	83,51	33,1	11,22	11,01	40,51	61,54	208,41	3,1	93,35	3,74	489,65

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