

## Cardápio Julho

<b>Atividade Complementar</b>	<b>Nutrição Diária:</b> 30%	<b>Categoria:</b> Ensino fundamental	<b>Nutricionista:</b>
	<b>Faixa Etária:</b> 4 - 10 anos	<b>Refeições:</b> Lanche da manhã e almoço	<b>Thaynná Boza</b> CRN 8 12562
	<b>Alunos Atendidos:</b> 150	<b>Período:</b> 01/07/2022 a 29/07/2022	<b>Tathiana carestiato</b> CRN 8 14691

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta - 01
Lanche da manhã					<b>Biscoito maisena</b> <b>Leite com cacau</b>  <b>Energia: 236 kcal</b>
Almoço					<b>Quirera</b> <b>Pernil com legumes</b> <b>Salada de alface</b>  <b>Energia: 317,44 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	553,44	54,45	32,68	22,42	3,72	72,2	14,35	228,72	2,5	65,57	4,78	310,57

	Segunda - 04	Terça - 05	Quarta - 06	Quinta - 07	Sexta - 08
Lanche da manhã	Biscoito cream cracker Suco natural de laranja  Energia: 213,8 kcal	Ovos mexidos Chá mate Ponkan  Energia: 107,35 kcal	Banana Canjica  Energia: 254,4 kcal	Quiabe assado Chá mate Maçã  Energia: 150,95 kcal	Biscoito doce Leite com cacau Banana  Energia: 236,75 kcal
Almoço	Macarrão com molho de tomate Ovos cozidos Maçã  Energia: 312,9 kcal	Polenta com frango ao molho Legumes Sauté Escarola  Energia: 366,2 kcal	Arroz colorido Feijão carioca Carne de panela Abobrinha refogada  Energia: 302,99 kcal	Purê de batata Carne moída ao molho Brócolis Salada de alface  Energia: 329,16 kcal	Arroz parboilizado Feijão carioca Pernil com legumes Couve-flor  Energia: 342,32 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	553,33	76,67	31,83	14,1	9,3	53,61	33,39	197,95	3,11	80,29	4,67	405,73

	Segunda - 11	Terça - 12	Quarta - 13	Quinta - 14	Sexta - 15
Lanche da manhã	<b>RECESSO</b>	<b>RECESSO</b>	<b>RECESSO</b>	<b>RECESSO</b>	<b>RECESSO</b>
Almoço	<b>RECESSO</b>	<b>RECESSO</b>	<b>RECESSO</b>	<b>RECESSO</b>	<b>RECESSO</b>

	Segunda - 18	Terça - 19	Quarta - 20	Quinta - 21	Sexta - 22
Lanche da manhã	<b>RECESSO</b>	<b>RECESSO</b>	<b>RECESSO</b>	<b>RECESSO</b>	<b>RECESSO</b>
Almoço	<b>RECESSO</b>	<b>RECESSO</b>	<b>RECESSO</b>	<b>RECESSO</b>	<b>RECESSO</b>

Segunda - 25

Terça - 26

Quarta - 27

Quinta - 28

Sexta - 29

Lanche da Manhã	Biscoito cream cracker Leite Maçã	Arroz doce	Ovos mexidos Chá mate Ponkan	Biscoito doce Leite com cacau	Quibe assado Suco natural de laranja
	Energia: 200,15 kcal	Energia: 257,16 kcal	Energia: 107,35 kcal	Energia: 189,5 kcal	Energia: 129,5 kcal
Almoço	Polenta Ovos cozidos Couve refogada	Risoto de frango Beterraba cozida Repolho refogado Laranja	Arroz parboilizado Feijão preto Carne de panela Cenoura cozida Abobrinha refogada	Quirera Pernil com legumes Couve-flor Banana	Arroz colorido Feijão carioca Carne moída ao molho Salada de alface
	Energia: 329,32 kcal	Energia: 309,52 kcal	Energia: 341,92 kcal	Energia: 308,94 kcal	Energia: 324,71 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	499,61	62,77	30,69	14,37	8,04	53,33	42,49	187,95	3,13	69,71	5,56	252,02

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