

## Cardápio Julho



<b>Escolas</b>	<b>Nutrição Diária:</b> 20%	<b>Categoria:</b> Ensino fundamental	<b>Nutricionista:</b>
	<b>Faixa Etária:</b> 4 - 10 anos	<b>Refeições:</b> Lanche	<b>Thaynná Boza</b>
	<b>Alunos Atendidos:</b> 2553	<b>Período:</b> 01/07/2022 à 29/07/2022	CRN: 8 12562



**Segunda                      Terça                      Quarta                      Quinta                      Sexta - 01**

Lanche													<b>Quirera Pernil com legumes Alface</b>
													<b>Energia: 316,89 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	316,89	23	25,05	13,42	2,89	0	11,03	32,02	1,83	37,27	3,9	140,17



**Segunda - 04                      Terça - 05                      Quarta - 06                      Quinta - 07                      Sexta - 08**

Lanche	<b>Macarrão com molho de tomate Ovos mexidos Maça</b>	<b>Polenta com frango ao molho Legumes Sauté Escarola Laranja</b>	<b>Arroz colorido Feijão carioca Carne de Panela Abobrinha refogada</b>	<b>Purê de Batata Carne moída ao molho sugo Alface Ponkan</b>	<b>Arroz doce Banana</b>
	<b>Energia: 350,67 kcal</b>	<b>Energia: 317 kcal</b>	<b>Energia: 315,17 kcal</b>	<b>Energia: 343,92 kcal</b>	<b>Energia: 365,88 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	338,53	40,43	21,02	10,5	4,52	80,94	9,76	187,45	1,76	43,9	2,77	415,72

**Segunda - 11**

**Terça - 12**

**Quarta - 13**

**Quinta - 14**

**Sexta - 15**

Lanche	<b>RECESSO</b>	<b>RECESSO</b>	<b>RECESSO</b>	<b>RECESSO</b>	<b>RECESSO</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	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

**Segunda - 18**

**Terça - 19**

**Quarta - 20**

**Quinta - 21**

**Sexta - 22**

Lanche	<b>RECESSO</b>	<b>RECESSO</b>	<b>RECESSO</b>	<b>RECESSO</b>	<b>RECESSO</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	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

**Segunda - 25**

**Terça - 26**

**Quarta - 27**

**Quinta - 28**

**Sexta - 29**

Lanche	<b>Farofa de Ovo Salada Verde Chá mate Banana</b>	<b>Risoto de frango Beterraba cozida Escarola Ponkan</b>	<b>Arroz Parboilizado Feijão preto Carne ao molho com batata Alface</b>	<b>Quirera Pernil cozido em cubos Legumes Sauté Alface Laranja</b>	<b>Arroz doce Maçã</b>
	<b>Energia: 382,51 kcal</b>	<b>Energia: 314 kcal</b>	<b>Energia: 438,26 kcal</b>	<b>Energia: 311,84 kcal</b>	<b>Energia: 348,48 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	359,02	54,54	20,45	6,65	5,16	40,06	37,12	147,52	1,96	48,73	2,63	131,68

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