

Cardápio - Junho

Escolas Rurais

Nutrição Diária:

20%

Faixa Etária:

4 - 10 anos

Alunos Atendidos:

213

Categoria:

Ensino fundamental

Refeições:

Pré lanche, Lanche, Pós lanche

Período:

01/06/2022 a 30/06/2022

Nutricionistas:

Thaynná Boza

CRN 8 12562

Tathiana Carestiato

CRN8 14691

Segunda

Terça

Quarta - 01

Quinta - 02

Sexta - 03

	Segunda	Terça	Quarta - 01	Quinta - 02	Sexta - 03
Pré lanche			Biscoito maisena, Leite c cacau Energia: 50,7 kcal	Bolo de fubá Chá mate Energia: 145,37 kcal	Arroz doce Energia: 85,72 kcal
Lanche			Arroz Parboilizado Feijão preto Carne ao molho com batata Energia: 456,41 kcal	Macarrão com carne moída Legumes Sauté Energia: 212,68 kcal	Quirera Pernil com legumes Alface Energia: 389,85 kcal
Pós Lanche			Biscoito maisena Leite c cacau Energia: 50,7 kcal	Bolo de fubá Chá mate Energia: 145,37 kcal	Arroz doce Energia: 85,72 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	540,84	77,14	26,77	13,37	4,59	77,5	7,11	207,36	2,32	60,39	4,25	184,72

Segunda - 06

Terça - 07

Quarta - 08

Quinta - 09

Sexta - 10

Pré lanche	Biscoito cream cracker Leite integral Banana Energia: 20,42 kcal	Pão Ovos mexidos Chá mate Energia: 197,58 kcal	Canjica Ponkan Energia: 97,5 kcal	Biscoito rosquinha coco Leite Banana Energia: 101,3 kcal	Quibe assado Chá mate Banana Energia: 8,32 kcal
Lanche	Arroz Parboilizado Feijão carioca Ovos mexidos Alface Energia: 459,08 kcal	Polenta Carne moída ao molho Legumes Sautee Acelga Energia: 209,33 kcal	Arroz colorido Lentilha Pernil cozido em cubos Alface Energia: 255,44 kcal	Macarrão Carne ao molho Cenoura c/ abobrinha cozidas Escarola Energia: 245,95 kcal	Arroz Parboilizado Feijão preto Carne de Panela Batata doce Energia: 425,01 kcal
Pós lanche	Biscoito cream cracker Leite integral Banana Energia: 20,42 kcal	Pão Ovos mexidos Chá mate Energia: 197,58 kcal	Canjica Ponkan Energia: 97,5 kcal	Biscoito rosquinha coco Leite Banana Energia: 101,3 kcal	Quibe assado Chá mate Banana Energia: 5,6 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	488,46	72,87	22,54	11,5	5,6	60,1	20,59	138,17	2,76	58,63	3,29	395,11

	Segunda - 13	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Lanche da Manhã	Bolo de fubá Suco de laranja Energia: 52,42 kcal	Leite Biscoito salgado Banana Energia: 51,05 kcal	Quibe assado Chá mate Energia: 20,85 kcal	FERIADO	RECESSO
Almoço	Polenta Carne ao molho Alface Energia: 451,55 kcal	Arroz colorido Lentilha Bife grelhado Legumes Sautee Escarola Energia: 339,79 kcal	Quirera Pernil com legumes Alface Energia: 476,71 kcal	FERIADO	RECESSO
Lanche da Tarde	Bolo de fubá Suco de laranja Energia: 52,42 kcal	Leite Biscoito salgado Banana Energia: 51,05 kcal	Quibe assado Chá mate Energia: 20,85 kcal	FERIADO	RECESSO

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	505,56	54,17	36,13	16,13	7,02	24,13	16,92	113,21	3,57	68,39	6,92	225,6

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Lanche da Manhã	Vitamina de fruta Biscoito chocolate Energia: 235 kcal	Chá mate Pão Ovos mexidos Laranja Energia: 136,89 kcal	Biscoito maisena Chá mate Banana Energia: 143,7 kcal	Canjica Energia: 11,2 kcal	Biscoito cream cracker Leite c cacau Energia: 250,75 kcal
Almoço	Arroz colorido Lentilha Carne de Panela Chuchu cozido Energia: 88,78 kcal	Arroz Parboilizado Feijão carioca Carne de panela, Cenoura cozida Energia: 366,08 kcal	Polenta com frango ao molho Abobrinha refogada Couve-flor cozida Alface Energia: 170,3 kcal	Arroz Parboilizado Feijão preto Pernil com legumes Alface Energia: 459,02 kcal	Macarrão espaguete Carne ao molho Beterraba Salada de Couve Energia: 99,34 kcal
Lanche da Tarde	Vitamina de fruta Biscoito chocolate Energia: 235 kcal	Chá mate Pão Ovos mexidos Laranja Energia: 136,89 kcal	Biscoito maisena Chá mate Banana Energia: 143,7 kcal	Canjica Energia: 11,2 kcal	Biscoito cream cracker Leite c cacau Energia: 250,75 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	547,72	82,21	22,69	14,2	4,42	86,42	17,53	238,14	2,55	66,23	2,79	463,42

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Lanche da Manhã	Biscoito doce de leite Chá mate Energia: 156,1 kcal	Quibe assado Suco de laranja Energia: 61,95 kcal	Biscoito maisena Leite c banana Energia: 103,2 kcal	Bolo de fubá Chá mate Energia: 141,62 kcal	
Almoço	Farofa de Ovo Legumes Sauté Energia: 207,72 kcal	Risoto de frango Chuchu cozido Repolho Energia: 320,1 kcal	Arroz Parboilizado Feijão carioca Carne cozida com legumes Alface Energia: 385,68 kcal	Polenta com frango ao molho Cenoura cozida Alface Energia: 174,55 kcal	
Lanche da Tarde	Biscoito doce de leite Chá mate Energia: 156,1 kcal	Quibe assado Suco de laranja Energia: 61,95 kcal	Biscoito maisena Leite c banana Energia: 103,2 kcal	Bolo de fubá Chá mate Energia: 141,62 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	503,45	77,25	26,14	9,89	5,76	56,75	20,86	172,02	2,62	67	2,75	345,13

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