

CARDÁPIO AGOSTO 2022

Escolas	Nutrição Diária: 20%	Categoria: Ensino fundamental	Nutricionistas:
	Faixa Etária: 6 - 10 anos	Refeições: Lanche	Thaynná Boza CRN 8 12562
	Alunos Atendidos: 210	Período: 01/08/2022 a 31/08/2022	Tathiana Carestiato CRN 8 14691

Segunda - 01

Terça - 02

Quarta - 03

Quinta - 04

Sexta - 05

Lanche	Chá mate Biscoito cream-cracker Arroz doce	Arroz colorido Feijão preto Carne moída Abobrinha refogada Maçã	Risoto de frango Chuchu e cenoura cozidos Salada de alface	Arroz parboilizado Feijão carioca Carne ao molho com batata Brócolis cozido Ponkan	Arroz parboilizado Feijão preto Pernil cozido em cubos Cenoura e abobrinha cozidas
	Energia: 343,86 kcal	Energia: 398,13 kcal	Energia: 300,26 kcal	Energia: 349,8 kcal	Energia: 307,82 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	339,97	47,73	21,88	6,94	7,24	21,9	21,29	102,4	2,09	48,46	3,38	137,48

Segunda - 08

Terça - 09

Quarta - 10

Quinta - 11

Sexta - 12

Lanche	Chá mate Farofa de ovo	Polenta Frango ao molho Salada de alface e tomate Melancia	Arroz parboilizado Feijão preto Carne cozida com legumes Salada de repolho Banana prata	Macarrão com carne moída Feijão preto Couve-flor Salada de tomate	Quirera Pernil cozido em cubos Beterraba cozida Espinafre refogado Ponkan

	Energia: 323,21 kcal	Energia: 341,5 kcal	Energia: 306,46 kcal	Energia: 301,35 kcal	Energia: 320,02 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	318,51	52,46	15,59	5,82	6,74	11,16	26,29	49,64	2,1	51,53	2,34	96,67

Segunda - 15

Terça - 16

Quarta - 17

Quinta - 18

Sexta - 19

Lanche	Chá de camomila Biscoito de chocolate Banana caturra	Macarrão com molho de tomate Pernil cozido com cenoura Brócolis cozido	Polenta Carne moída Abobrinha refogada Suco de laranja	Arroz parboilizado Feijão carioca Frango ao molho Salada de alface e cenoura cozida Maçã	Arroz colorido Feijão preto Carne ao molho com batata Brócolis cozido
	Energia: 301,9 kcal	Energia: 368,14 kcal	Energia: 328,6 kcal	Energia: 332,1 kcal	Energia: 311,08 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	328,36	53,4	17,48	5,71	7,39	0,18	33,1	52,6	2,19	49,57	2,98	218,39

Segunda - 22

Terça - 23

Quarta - 24

Quinta - 25

Sexta - 26

Lanche	Chá de hortelã Farofa de Ovo Banana prata	Arroz parboilizado Feijão preto Frango ao molho Beterraba cozida Salada de repolho	Quirera Pernil cozido em cubos Salada de alface e tomate Suco de laranja	Arroz colorido Feijão, preto Carne de panela Couve-flor cozida	Arroz parboilizado Feijão carioca Carne ao molho Espinafre refogado com chuchu Melancia
	Energia: 305,69 kcal	Energia: 324,9 kcal	Energia: 302,02 kcal	Energia: 300,26 kcal	Energia: 314,88 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	309,55	47,05	17,97	5,89	7,88	7,11	27,11	52,83	2,22	54,48	3,14	94,44

Segunda - 29

Terça - 30

Quarta - 31

Quinta

Sexta

Lanche	<p>Chá de erva-doce Omelete simples Maçã</p> <p>Energia: 337,4 kcal</p>	<p>Risoto de frango Brócolis e cenoura cozidos</p> <p>Banana caturra</p> <p>Energia: 330,58 kcal</p>	<p>Arroz colorido Feijão preto Carne moída Abobrinha cozida</p> <p>Maçã</p> <p>Energia: 394,53 kcal</p>		
--------	---	--	---	--	--

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	354,17	47,24	20,99	11,11	10,04	0,85	24,9	197,09	2,62	208,32	3,69	147,97

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