

CARDÁPIO AGOSTO 2022

Escolas Rurais	Nutrição Diária:	Categoria:	Nutricionistas:
	30%	Ensino fundamental	
	Faixa Etária:	Refeições:	Thaynná Boza
	4 - 10 anos	Pré-lanche, lanche e pós-lanche	CRN 8 12562
	Alunos Atendidos:	Período:	Tathiana Carestiato
	210	01/08/2022 a 31/08/2022	CRN 8 14691

	Segunda - 01	Terça - 02	Quarta - 03	Quinta - 04	Sexta - 05
Pré-lanche	Leite com cacau Rosquinha de coco Energia: 191,7 kcal	Chá mate Ovos mexidos Maçã Energia: 202,68 kcal	Arroz doce Banana caturra Energia: 257,16 kcal	Chá de erva-doce Omelete simples Ponkan Energia: 190,15 kcal	Leite Biscoito cream cracker Maçã Energia: 163,3 kcal
Lanche	Arroz parboilizado Feijão carioca Ovos cozidos Batata inglesa cozida Energia: 385 kcal	Arroz colorido Feijão preto Carne moída Abobrinha refogada Energia: 382,23 kcal	Risoto de frango Chuchu e cenoura cozidos Salada de alface Energia: 300,26 kcal	Arroz parboilizado Feijão carioca Carne ao molho com batata Brócolis cozido Energia: 390,55 kcal	Arroz parboilizado Feijão preto Pernil cozido em cubos Cenoura e abobrinha cozidas Energia: 296,86 kcal
Pós-lanche	Leite com cacau Rosquinha de coco Energia: 191,7 kcal	Chá mate Ovos mexidos Maçã Energia: 202,68 kcal	Arroz doce Banana caturra Energia: 257,16 kcal	Chá de erva-doce Omelete simples Ponkan Energia: 190,15 kcal	Leite Biscoito cream cracker Maçã Energia: 163,3 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	551,98	75,78	31,68	14,48	12,3	54,48	24,4	225,23	4,62	157,26	4,45	340,93



	Segunda - 08	Terça - 09	Quarta - 10	Quinta - 11	Sexta - 12
Pré-lanche	Leite com cacau Biscoito maisena Energia: 211,15 kcal	Suco de melancia Ovos mexidos Energia: 229,39 kcal	Chá de camomilla Biscoito de chocolate Banana prata Energia: 221,4 kcal	Leite com cacau Biscoito cream cracker Energia: 226,2 kcal	Canjica Ponkan Energia: 202,2 kcal
Lanche	Macarrão com molho de tomate Ovos cozidos Banana prata Energia: 375,2 kcal	Polenta Frango ao molho Salada de alface com tomate Energia: 245,08 kcal	Arroz parboilizado Feijão preto Carne cozida com legumes Salada de repolho Energia: 265,88 kcal	Macarrão com carne moída Feijão preto Couve-flor Salada de tomate Melancia Energia: 270,78 kcal	Quirera Pernil cozido em cubos Beterraba cozida Espinafre refogado Energia: 295,42 kcal
Pós-lanche	Leite com cacau Biscoito maisena Energia: 211,15 kcal	Suco de melancia Ovos mexidos Energia: 229,39 kcal	Chá de camomilla Biscoito de chocolate Banana prata Energia: 221,4 kcal	Leite com cacau Biscoito cream cracker Energia: 226,2 kcal	Canjica Ponkan Energia: 202,2 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	508,54	75,96	24,71	12,53	7,87	29,72	30,1	146,99	3,64	79	4,49	303,78



	Segunda - 15	Terça - 16	Quarta - 17	Quinta - 18	Sexta - 19
Pré-lanche	Chá mate Biscoito cream-cracker Energia: 129,9 kcal	Arroz doce Banana caturra Energia: 263,44 kcal	Suco de laranja Omelete simples Energia: 192,85 kcal	Chá de hortelã Ovos mexidos Maçã Energia: 197,08 kcal	Suco de laranja Biscoito de leite Energia: 194,4 kcal
Lanche	Arroz parboilizado Feijão preto Ovos cozidos Purê de Batata Energia: 345,96 kcal	Macarrão ao molho Pernil com cenoura cozida Brócolis cozido Energia: 292,34 kcal	Polenta com carne moída Abobrinha refogada Energia: 258,64 kcal	Arroz parboilizado Feijão carioca Frango ao molho Salada de alface e cenoura cozida Energia: 311,6 kcal	Arroz colorido Feijão preto Carne ao molho com batata Brócolis cozido Energia: 275,83 kcal
Pós-lanche	Chá mate Biscoito cream-cracker Energia: 129,9 kcal	Arroz doce Banana caturra Energia: 263,44 kcal	Suco de laranja Omelete simples Energia: 192,85 kcal	Chá de hortelã Ovos mexidos Maçã Energia: 197,08 kcal	Suco de laranja Biscoito de leite Energia: 194,4 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	492,41	66,6	26,14	14,18	10,02	46,96	37,8	182,31	3,08	115,53	4,51	314,35

	Segunda - 22	Terça - 23	Quarta - 24	Quinta - 25	Sexta - 26
Pré-lanche	Leite com cacau Rosquinha de coco Energia: 251,05 kcal	Leite Ovos mexidos Banana prata Energia: 211,09 kcal	Suco de laranja Biscoito de chocolate Energia: 218,2 kcal	Leite com cacau Biscoito cream-cracker Energia: 207,85 kcal	Chá de camomila Ovos mexidos Melancia Energia: 179,48 kcal

Lanche	Arroz parboilizado Feijão carioca Ovos mexidos Batata inglesa cozida Energia: 298,4 kcal	Arroz parboilizado Feijão preto Frango ao molho Beterraba cozida Salada de repolho Energia: 250,8 kcal	Quirera Pernil cozido em cubos Salada de alface e tomate Energia: 282,24 kcal	Arroz colorido Feijão preto Carne de panela Couve-flor cozida Energia: 250,94 kcal	Arroz parboilizado Feijão carioca Carne ao molho Espinafre refogado com chuchu Energia: 295,28 kcal
Pós-lanche	Leite com cacau Rosquinha de coco Energia: 251,05 kcal	Leite Ovos mexidos Banana prata Energia: 211,09 kcal	Suco de laranja Biscoito de chocolate Energia: 218,2 kcal	Leite com cacau Biscoito cream-cracker Energia: 207,85 kcal	Chá de camomila Ovos mexidos Melancia Energia: 179,48 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	489,07	66,13	24,79	14,24	8,66	55,33	26,79	148,76	3,01	76,71	3,84	444,16

Segunda - 29

Terça - 30

Quarta - 31

Quinta

Sexta

Pré-lanche	Chá de erva-doce Biscoito de leite Energia: 213,8 kcal	Suco de laranja Omelete simples Energia: 151,95 kcal	Chá mate Biscoito cream-cracker Maçã Energia: 129,29 kcal		
Lanche	Macarrão com molho de tomate Ovos mexidos Maçã Energia: 346,3 kcal	Risoto de frango Brócolis e cenoura cozidos Banana caturra Energia: 237,76 kcal	Arroz colorido Feijão preto Carne moída Abobrinha cozida Energia: 374,53 kcal		

Pós-lanche	Chá de erva-doce Biscoito de leite	Suco de laranja Omelete simples	Chá mate Biscoito cream-cracker Maçã		
	Energia: 213,8 kcal	Energia: 151,95 kcal	Energia: 129,29 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	484,54	70,23	25,94	12,66	11,96	16,54	35,15	157,64	4,25	169,57	4,46	325,5

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