



CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL MÊS DE MARÇO

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
06 a 10	Sagu com suco de uva integral	Purê de batata + Picadinho de carne suína + Salada	Sanduíche natural + Suco de fruta + Fruta	Macarrão + Carne moída refogada + Salada	Cuca caseira + leite integral+ Fruta
13 a 17	Sopa de legumes com macarrão de vegetais e frango desfiado	Arroz + Feijão +Ovo cozido + Salada	Salada de fruta c/aveia em flocos	Risoto de Frango + Salada	Cereal de milho (bolinha de chocolate) + Leite integral + Fruta
20 a 24	Biscoito doce + Bebida láctea	Farofa de legumes com carne moída + Salada	Pão integral com mortadela + Leite com achocolatado+ Fruta	Virado de feijão + ovo cozido+ Salada	Sopa de legumes com macarrão de vegetais e frango desfiado+ Fruta
27 a 31	Sopa de feijão com couve, macarrão e batata	Mandioca cozida + Paleta bovina + Salada	Pão integral com omelete + chá+ Fruta	Quirerinha +carne suína +salada	Canjica de leite + Fruta

Média calórica semanal - 1ª semana: 303,678 kcal; 10,1866 ptn.(g); 5,4644 lip.(g); 1,396 sat.(g); 54,417 cho.(g); 4,0794 fib.(g); 48,414 ca(mg); 0,7148 fe(mg); 195,114 so(mg); 9,7312 vit.C(mg); 6,85 retinol(mcg).

2ª semana: 303,362 kcal; 13,3604 ptn.(g); 6,4658 lip.(g); 1,3086 sat.(g); 49,944 cho.(g); 3,2882 fib.(g); 73,768 ca(mg); 1,5532 fe(mg); 276,406 so(mg); 8,6844 vit.C(mg); 0,0 retinol(mcg).

3ª semana: 306,04 kcal; 11,7126 ptn.(g); 4,8296 lip.(g); 0,996 sat.(g); 56,2816 cho.(g); 5,043 fib.(g); 40,892 ca(mg); 1,4162 fe(mg); 259,212 so(mg); 12,4554 vit.C(mg); 3,1625 retinol(mcg).

4ª semana: 339,945 kcal; 12,1015 ptn.(g); 5,587 lip.(g); 1,612 sat.(g); 60,30675 cho.(g); 2,99025 fib.(g); 91,73 ca(mg); 1,582 fe(mg); 272,4525 so(mg); 4,072 vit.C(mg); 27,03333 retinol(mcg).

Claudia B. Mierzva - Nutricionista CRN/8 5489

*A fruta pode ser distribuída antes do dia que está no cardápio, devido ao processo de maturação acelerado pelo calor, evitando assim desperdícios!



CARDÁPIO CAFÉ DA MANHÃ

Horário: Antes do início das aulas

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Biscoito doce/salgado + Chá mate	Biscoito doce/salgado + Chá mate	Pão de forma com manteiga+ leite integral	Pão de forma com doce de fruta + leite c/achocolatado	Pão de forma com maionese + chá mate

Média calórica semanal - café da manhã: 207,4925 kcal; 5,4765 ptn; 2,9615 lip.(g); 0,065 sat(g); 37,3315 cho.(g); 0,0975 fib.(g); 51,945 ca(mg); 0,154 fe(mg); 39,325 so(mg); 0,675 vit.C(mg); 79,6 retinol(mcg).

OBS: Em caso de falta de algum produto, este poderá ser substituído. A troca também pode ser realizada se houver a necessidade de utilizar produtos que estão com a data de validade prestes a expirar.

Claudia B. Mierzva - Nutricionista CRN/8 5489