



### CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL MÊS DE ABRIL

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
01 a 05	Recesso	Sopa de legumes com macarrão e frango desfiado	Arroz + Feijão + Picadinho de carne bovina (coxão mole em cubos) + Salada + Fruta	Polenta cremosa + Molho de frango + Salada	Canjica Fruta
08 a 12	Bebida láctea + Biscoito doce	Farofa de legumes com carne moída + Salada	Pão integral com presunto + chá + Fruta	Purê de batata + Coxão mole em cubos com cenoura + Salada	Cereal bolinha de chocolate (sucrilhos) + Leite integral + Fruta
15 a 19	Sopa de feijão com couve, batata e macarrão	Risoto de Frango Salada	Sanduíche natural + Suco de fruta + Fruta	Arroz + Feijão + Ovo cozido + Salada	Pudim (chocolate) + Fruta
22 a 26	Sopa de legumes com mandioca e frango desfiado	Macarrão + Carne moída refogada + Salada	Pão integral + Omelete + Leite integral + Fruta	Quirerinha de milho + Picadinho de carne bovina (acém) + Salada	Sagu de leite + Fruta
29 a 03	Sopa de legumes com macarrão e músculo	Farofa de legumes com carne moída + Salada	Feriado	Cereal de milho bolinha de chocolate + Leite integral + Fruta	Arroz + Feijão + Carne moída refogada + Legumes cozidos (cenoura e abobrinha)

Média calórica semanal - 1ª semana: 331,4 kcal; 13,11175 ptn.(g); 6,22525 lip.(g); 1,85325 sat.(g); 55,88725 cho.(g); 3,3705 fib.(g); 103,8475 ca(mg); 1,49925 fe(mg); 253,735 so(mg); 3,204 vit.C(mg); 2,75 retinol(mcg).

2ª semana: 306,51 kcal; 12,5786 ptn.(g); 4,4746 lip.(g); 1,14 sat.(g); 56,2816 cho.(mg); 5,043 fib.(g); 40,382 ca(mg); 1,4972 fe(mg); 252,992 so(mg); 12,4554 vit.C(mg); 2,75 retinol(mcg).

3ª semana: 308,136 kcal; 10,4692 ptn.(g); 5,9416 lip.(g); 1,7876 sat.(g); 54,6154 cho.(g); 3,3642 fib.(g); 71,354 ca(mg); 0,944 fe(mg); 134,372 so(mg); 12,8115 vit.C(mg); 0,5 retinol(mcg).

4ª semana: 305,54 kcal; 14,8326 ptn.(g); 6,742 lip.(g); 1,342 sat.(g); 47,2542 cho.(g); 5,2132 fib.(g); 72,684 ca(mg); 1,2716 fe(mg); 283,462 so(mg); 8,0932 vit.C(mg); 4,5 retinol(mcg).

\*Os valores podem variar de acordo com as porções servidas.

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

**Claudia B. Mierzva - Nutricionista CRN8 5489**



### 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 branco com manteiga + leite integral	Pão de forma branco c/ doce de fruta + leite com achocolatado	Pão de forma branco 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 CRN8 5489**