



CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL MÊS DE MAIO

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
06 a 10	Sopa de legumes com músculo e macarrão parafuso	Quirerinha de milho + Carne de panela (coxão mole) + Salada	Salada de fruta	Farofa de legumes com carne moída + Salada	Pudim de chocolate
13 a 17	Biscoito doce + Leite integral	Arroz + Feijão + Ovo cozido + Salada	Sanduíche natural + Suco de fruta+ Fruta	Purê de batata + Frango de panela + Salada	Canjica de leite com coco ralado + Fruta
20 a 24	Sopa de feijão com carne moída, batata e macarrão	Polenta cremosa + Acém em cubos + Salada	Pão integral com omelete + Leite integral+ Fruta	Arroz + Feijão + Coxão mole em cubos + Legumes cozidos (cenoura, e abobrinha)	Biscoito doce +Leite integral+ Fruta
27 a 31	Sopa de mandioca com frango desfiado e macarrão+ Fruta	Macarrão com molho de carne moída + Salada	Pão integral c/queijo + leite integral + Fruta	Feriado	Recesso

Média calórica semanal: 1ª semana: 361,7833 kcal; 11,33533 ptn.(g); 6,251 lip.(g); 1,889667 sat.(g); 66,79233 cho.(g); 2,725333 fib.(g); 100,9067 ca(mg); 1,823 fe(mg); 221,1067 so(mg); 13,578 vit.C(mg); 5,5 retinol(mcg).

2ª semana: 288,866 kcal; 11,8352 ptn.(g); 5,2476 lip.(g); 1,7512 sat.(g); 50,1376 cho.(g); 4,0526 fib.(g); 24,294 ca(mg); 1,2808 fe(mg); 204,654 so(mg); 9,061 fe(mg); 1,3625 retinol(mcg).

3ª semana: 301,894 kcal; 12,6236 ptn.(g); 7,2962 lip.(g); 1,4856 sat.(g); 47,4058 cho.(g); 5,6585 fib.(g); 79,4925 ca(mg); 1,4425 fe(mg); 221,964 so(mg); 6,56175 vit.C(mg); 6,1 retinol(mcg).

4ª semana: 300,054 kcal; 11,9954 ptn.(g); 5,034 lip.(g); 1,301 sat.(g); 52,1362 cho.(g); 4,2468 fib.(g); 50,918 ca(mg); 0,912 fe(mg); 200,374 so(mg); 7,4642 vit.C(mg); 1,65 retinol(mcg).

5ª semana: 332,8333 kcal; 10,357 ptn.(g); 4,507667 lip.(g); 1,384667 sat.(g); 63,10233 cho.(g); 3,712 fib.(g); 84,55667 ca(mg); 1,343667 fe(mg); 222,5067 so(mg); 2,6205 vit.C(mg); 2,75 retinol(mcg).

*Os valores podem variar de acordo com as porções servidas!

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 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 CRN8 5489