



CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL MÊS DE OUTUBRO

ESCOLA MUNICIPAL MONTE CLARO

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
02 a 06	Sagu com suco de uva integral	Macarrão com molho de frango + Salada+ Fruta	Sopa de feijão com macarrão e batata	Farofa de legumes com carne moída + Salada	Pudim (chocolate) + Fruta
09 a 13	Sagu com suco de uva integral	Cachorro quente + Suco de fruta	Polenta cremosa + coxão mole ao molho + Salada+ Fruta	Feriado	Recesso
16 a 20	Sopa de legumes com frango desfiado e macarrão	Quirerinha de milho + Picadinho de carne suína + Salada	Salada de fruta	Sanduíche Natural + Suco de fruta + Fruta	Arroz + feijão + Ovo cozido + Salada
23 a 27	Biscoito doce + Bebida láctea	Arroz + Feijão + coxão mole + Salada	Pão integral com queijo + Chá + Fruta	Farofa de legumes com frango + Salada	Cereal de milho (sucrilhos) + Leite integral + Fruta
30 a 03	Biscoito doce + Chá mate	Virado de feijão + Ovo cozido + Salada	Cuca caseira + bebida láctea+ Fruta	Feriado	Recesso

Média calórica semanal: 1ª semana: 314,86 kcal; 11,2404 ptn.(g); 4,4942 lip.(g); 1,2446 sat.(g); 57,7188 cho.(g); 3,2224 fib.(g); 78,008 ca(mg); 1,0114 fe(mg); 180,268 so(mg); 6,218 vit.C(mg); 1,6 retinol(mcg).

2ª semana: 286,3 kcal; 11,81733 ptn.(g); 5,691667 lip.(g); 0,870333 sat.(g); 47,057 cho.(g); 2,446333 fib.(g); 71,08 ca(mg); 0,945 fe(mg); 266,9633 so(mg); 9,642 vit.C(mg); 3,575 retinol(mcg).

*Os valores podem variar de acordo com as preparações do dia da criança.

3ª semana: 319,5967 kcal; 14,33833 ptn.(g); 8,634333 lip.(g); 2,199667 sat.(g); 47,75533 cho.(g); 5,7295 fib.(g); 61,625 ca(mg); 2,492 fe(mg); 264,1267 so(mg); 5,96 vit.C(mg); - retinol(mcg).

4ª semana: 339,85 kcal; 12,5606 ptn.(g); 5,0316 lip.(g); 1,442 sat.(g); 61,9076 cho.(g); 4,952 fib.(g); 56,872 ca(mg); 1,4902 fe(mg); 215,112 so(mg); 12,6374 vit.C(mg); 0,3 retinol(mcg).

5ª semana: 360,2625 kcal; 13,42175 ptn.(g); 6,634 lip.(g); 2,19575 sat.(g); 62,871 cho.(g); 4,4505 fib.(g); 87,8975 ca(mg); 2,127333 fe(mg); 240,36 so(mg); 9,999 vit.C(mg); 5,5 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 com achocolatado	Pão de forma com maionese + chá mate

Média calórica semanal - café da manhã: 201,64 kcal; 4,797 ptn.(g); 4,484 lip.(g); 0,83375 sat.(g); 34,144 cho.(g); 0,65875 fib.(g); 41,2 ca(mg); 0,27 fe(mg); 97,706 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