



CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL MÊS DE FEVEREIRO

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
06 a 10	Sopa de legumes com macarrão, batata e músculo desfiado	Quirerinha + Picadinho de carne suína + Salada	Sanduíche natural + Suco de fruta + Fruta	Macarrão com acém e legumes + Salada	Cereal de milho (bolinha de chocolate) + Leite integral + Fruta
13 a 17	Sagu com suco de uva integral	Farofa de Legumes com Carne moída + Salada	Pão integral com omelete + leite integral + Fruta	Arroz + Feijão + Carne moída + Salada	Pudim de chocolate + Fruta
20 a 24	Recesso	Feriado	Recesso	Sopa de feijão com macarrão e batata	Canjica de leite + Fruta
27 a 03	Biscoito doce + Chá	Polenta cremosa + Molho de frango + Salada	Pão integral com mortadela Chá + Fruta	Quirerinha cremosa + Músculo de panela + Salada	Cereal de milho (sucrilhos) + Leite integral + Fruta

Média calórica semanal - 1ª semana: 310,5125 kcal; 11,35025 ptn.(g); 6,804 lip.(g); 1,5735 sat.(g); 53,70575 cho.(g); 3,025 fib.(g); 52,655 ca(mg); 1,52 fe(mg); 251,45 so(mg); 9,5315 vit.C(mg); 0,0 retinol(mcg).

2ª semana: 324,15 kcal; 13,6605 ptn.(g); 8,064 lip.(g); 3,097 sat.(g); 49,426 cho.(g); 1,948 fib.(g); 111,085 ca(mg); 1,05 fe(mg); 207,41 so(mg); 1,578 vit.c(mg); 0,0 retinol(mcg).

3ª semana: 319,726 kcal; 11,8704 ptn.(g); 3,716 lip.(g); 0,811 sat.(g); 61,6392 cho.(g); 5,5888 fib.(g); 46,138 ca(mg); 1,083 fe(mg); 197,186 so(mg); 11,6582 vit.C(mg); 27,38333 retinol(mcg).

4ª semana: 317,15 kcal; 11,7884 ptn.(g); 6,0602 lip.(g); 1,5706 sat.(g); 55,0148 cho.(g); 3,3674 fib.(g); 77,058 ca(mg); 0,92925 fe(mg); 165,298 so(mg); 10,10925 vit.C(mg); 2,75 retinol(mcg).

Claudia B. Mierzva - Nutricionista CRN8 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 com achocolatado	Pão de forma com maionese + chá mate

Média calórica semanal - café da manhã: 207,74 kcal; 5,127 ptn.(g); 4,814 lip.(g); 0,83375 sat.(g); 34,614 cho.(g); 0,65875 fib.(g); 53,1 ca(mg); 0,28fe(mg); 102,606 so(mg); 0,9 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