



CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL MÊS DE SETEMBRO

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
04 a 08	Biscoito doce + Chá mate	Arroz, feijão + ovo cozido + Salada	Cereal de milho (sucrilhos) + Bebida láctea + Fruta	Feriado	Recesso
11 a 15	Sopa de legumes com músculo desfiado e mandioca	Farofa de legumes com carne moída + Salada	Salada de fruta	Macarrão + Frango ao molho + Salada	Cereal de milho (sucrilhos) + Leite integral
18 a 22	Sagu com suco de uva integral	Polenta cremosa + Picadinho de carne bovina (coxão mole) + Salada	Pão integral com omelete+ achocolatado + Fruta	Feriado	Sopa de legumes com frango desfiado e macarrão alfabeto+ Fruta
25 a 29	Sopa de feijão com macarrão e batata e couve	Quirerinha cozida + carne moída + Salada	Pão integral c/ queijo Suco de fruta + Fruta	Arroz + Feijão + acém em cubos + Salada	Canjica de leite com coco ralado + Fruta

Média calórica semanal: 1ª semana: 280,885 kcal; 14,579 ptn.(g); 7,21775 lip.(g); 1,6445 sat.(g); 40,77325 cho.(g); 4,15125 fib.(g); 59,4675 ca(mg); 1,4925 fe(mg); 313,475 so(mg); 3,78275 vit.C(mg); - retinol(mcg).

2ª semana: 323,484 kcal; 12,2464 ptn.(g); 5,8092 lip.(g); 1,2474 sat.(g); 55,5708 cho.(g); 5,5844 fib.(g); 52,89 ca(mg); 1,1304 fe(mg); 172,134 so(mg); 7,7805 vit.C(mg); 3,745 retinol(mcg).

3ª semana: 300,6825 kcal; 15,05925 ptn.(g); 5,7125 lip.(g); 1,645 sat.(g); 48,7365 cho.(g); 4,0485 fib.(g); 27,985 ca(mg); 1,695 fe(mg); 253,345 so(mg); 10,25775 vit.C(mg); 2,133 retinol(mcg).

4ª semana: 338,446 kcal; 12,6474 ptn.(g); 4,761 lip.(g); 1,305 sat.(g); 62,9632 cho.(g); 5,6448 fib.(g); 47,448 ca(mg); 1,305 fe(mg); 206,426 so(mg); 11,1182 vit.C(mg); 0,8 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: 207,74 kcal; 5,127 ptn.(g); 4,814 lip.(g); 0,667 sat.(g); 34,614 cho(g); 0,527 fib.(g); 53,1 ca(mg); 0,28 fe(mg); 102,606 so(mg); 0,6 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