

NUTRIÇÃO

Cardápio Semanal

Escola Municipal Prof. Flávio Sarrão

Cruzeiro do Sul - PR

Ref. 03/2025 - 30% das necessidades DIÁRIAS.

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	
			06/03/2025	07/03/2025	
			½ Pão Francês Manteiga Leite c. Chocolate	Iogurte 6 Rosquinhas	
			Arroz Feijão Carne ao molho com mandioca	Macarrão com carne moída - Melancia	
			Energia: 494,80 kcal	Energia: 492,60 kcal	
Composição nutricional		Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Média Semanal 6-10 anos		493,7	77	12	15
Média Semanal 11-15 e EJA		710	94	22	26

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	
10/03/2025	11/03/2025	12/03/2025	13/03/2025	14/03/2025	
½ Pão Francês Manteiga Chá	Banana	½ Pão Francês Manteiga Chá	½ Pão Francês Manteiga Chá	Chá 4 Bolacha caseira	
Polenta Carne moída	Arroz, Feijão Ovos Mexidos Salada de Repolho	Arroz Feijão Carne de porco Salada Pepino	Arroz Feijão Picadinho de carne com legumes	Sopa de macarrão com carne moída e legumes - Maçã	
Energia: 494,90 kcal	Energia: 492,48 kcal	Energia: 489,15 kcal	Energia: 492,52 kcal	Energia: 495,25 kcal	
Composição nutricional		Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Média Semanal 6-10 anos		492,86	76	13	15
Média Semanal 11-15 e EJA		710	96	21	27

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	
17/03/2025	18/03/2025	19/03/2025	20/03/2025	21/03/2025	
½ Pão Francês Manteiga Chá	½ Pão Francês Manteiga Chá	Banana	½ Pão Francês Manteiga Chá	Leite com cacau 4 Bolacha caseira	
Macarrão com carne moída	Arroz Feijão Carne bovina em tirinhas	Arroz Feijão Farofa Salada de alface	Arroz Feijão Carne de porco Salada de Repolho	Arroz Doce Maçã	
Energia: 494,80 kcal	Energia: 492,60 kcal	Energia: 494,80 kcal	Energia: 489,15 kcal	Energia: 495,25 kcal	
Composição nutricional		Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Média Semanal 6-10 anos		493,32	79	13	14
Média Semanal 11-15 e EJA		710	98	19	28


Daniel C. de Santi
Nutricionista - RT
CRN8. 7407

Cardápio sujeito a alterações!!!





Cardápio Semanal

Escola Municipal Prof. Flávio Sarrão

Cruzeiro do Sul - PR

Ref. 03/2025 - 30% das necessidades DIÁRIAS.

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
24/03/2025	25/03/2025	26/03/2025	27/03/2025	28/03/2025
½ Pão Francês Manteiga Chá	½ Pão Francês Manteiga Chá de chocolate	½ Pão Francês Manteiga Chá	½ Pão Francês Manteiga Chá	Iogurte 4 Bolacha caseira
Arroz Feijão Ovos cozidos com legumes	Macarronada com carne moída	Feijoada Arroz Salada - Abacaxi	Arroz Feijão Filé de Tilápia - Maçã	Arroz Purê de batata Carne moída
Energia: 492,48 kcal	Energia: 492,60 kcal	Energia: 492,48 kcal	Energia: 496,90 kcal	Energia: 495,25 kcal
Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Média Semanal 6-10 anos	493,94	77	12	15
Média Semanal 11-15 e EJA	710	99	24	25

Cardápio sujeito a alterações!!!



Daniel C. de Santi
Nutricionista - RT
CRN8. 7407

