



Cardápio Semanal

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
30/09/2024	01/10/2024	02/10/2024	03/10/2024	04/10/2024
½ Pão Francês Manteiga Chá	½ Pão Francês Manteiga Chá de chocolate	Banana	½ Pão Francês Manteiga Chá	Leite com cacau 5 Bolacha
Arroz Feijão Ovos Cozidos Salada de Alface	Arroz Feijão Filé de Tilápia com batata	Arroz Feijão Carne ao molho com batata	Polenta com carne moída Maçã	Sopa de macarrão com carne moída e legumes Banana
Energia: 492,48 kcal	Energia: 494,20 kcal	Energia: 492,60 kcal	Energia: 494,80 kcal	Energia: 491,15 kcal
Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Média Semanal 6-10 anos	492,65	77	12	15
Média Semanal 11-15 e EJA	710	94	22	26

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
07/10/2024	08/10/2024	09/10/2024	10/10/2024	11/10/2024
½ Pão Francês Manteiga Chá	Banana	½ Pão Francês Manteiga Chá	½ Pão Francês Manteiga Chá	Leite com cacau 4 Bolacha caseira
Arroz, Feijão Ovos Mexidos e Cenoura	Arroz Feijão Farofa PICOLÉ NATURAL	Cachorro quente Suco Natural	Mingau de chocolate Maçã	Arroz Feijão Carne de porco Mandioca ALGODÃO DOCE
Energia: 492,48 kcal	Energia: 494,25 kcal	Energia: 492,52 kcal	Energia: 494,27 kcal	Energia: 495,25 kcal
Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Média Semanal 6-10 anos	493,76	76	13	15
Média Semanal 11-15 e EJA	710	96	21	27

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
14/10/2024	15/10/2024	16/10/2024	17/10/2024	18/10/2024
	½ Pão Francês Manteiga Suco de Laranja	½ Pão Francês Manteiga Chá	½ Pão Francês Manteiga Chá	Leite com cacau 4 Bolacha caseira
Recesso	Arroz Feijão Ovos cozidos Salada de repolho com tomate	Arroz Feijão Linguíça assada Salada de alface	Arroz Feijão Carne de porco Melancia	Macarrão Carne moída Banana
	Energia: 492,48 kcal	Energia: 492,60 kcal	Energia: 489,15 kcal	Energia: 494,80 kcal
Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Média Semanal 6-10 anos	492,85	79	13	14
Média Semanal 11-15 e EJA	710	98	19	28


Danielli C. de Santi
 Nutricionista - RT
 CRN8. 7407

Cardápio sujeito a alterações!!!



NUTRIRICIA

Cardápio Semanal

Escola Municipal Prof. Flávio Sarrão

Cruzeiro do Sul - PR

Ref. 10/2024 - 30% das necessidades DIÁRIAS.

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
21/10/2024	22/10/2024	23/10/2024	24/10/2024	25/10/2024
½ Pão Francês Manteiga Chá	½ Pão Francês Manteiga Chá de chocolate	½ Pão Francês Manteiga Chá	½ Pão Francês Manteiga Chá	Leite com cacau 4 Bolacha caseira
Arroz, Feijão Ovos Mexidos e Cenoura	Arroz Feijão Carne bovina em tirinhas Salada de beterraba	Macarronada com carne moída Maçã	Arroz Feijão Farofa Salada de alface	Sopa de macarrão com carne moída e legumes
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	493,9	77	12	15
Média Semanal 11-15 e EJA	710	99	24	25

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
28/10/2024	29/10/2024	30/10/2024	31/10/2024	01/11/2024
½ Pão Francês Manteiga Chá	½ Pão Francês Manteiga Suco de Laranja	½ Pão Francês Manteiga Chá	½ Pão Francês Manteiga Chá	Leite com cacau 4 Bolacha caseira
Arroz Feijão Ovos cozidos Salada de repolho com tomate	Polenta Carne moída Banana	Arroz Feijão Carne de porco Salada de Repolho	Arroz Feijão Frango ao molho Com legumes	Sopa de macarrão com carne moída e legumes Mamão
Energia: 492,48 kcal	Energia: 492,60 kcal	Energia: 494,80 kcal	Energia: 493,15 kcal	Energia: 495,25 kcal
Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Média Semanal 6-10 anos	492,85	79	13	14
Média Semanal 11-15 e EJA	710	98	19	28

Cardápio sujeito a alterações!!!


Daniell C. de Santi
 Nutricionista - RT
 CRN8. 7407

