

# Cardápio Semanal

## Escola Municipal Prof. Flávio Sarrão

### Cruzeiro do Sul - PR

Ref. 09/2024 - 30% das necessidades DIÁRIAS.

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
02/09/2024	03/09/2024	04/09/2024	05/09/2024	06/09/2024
½ Pão Francês Manteiga Chá	½ Pão Francês Manteiga Chá de chocolate	½ Pão Francês Manteiga Chá	½ Pão Francês Manteiga Suco de Laranja	Leite com cacau 4 Bolacha caseira
Arroz Feijão Ovos Cozidos Salada de Alface	Arroz Feijão Carne ao molho com batata	Arroz Feijão Farofa  Melancia	Macarrão com carne moída  Maçã	Arroz Feijão Carne de porco Salada de Repolho
Energia: 492,48 kcal	Energia: 492,60 kcal	Energia: 494,20 kcal	Energia: 494,80 kcal	Energia: 489,15 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
09/09/2024	10/09/2024	11/09/2024	12/09/2024	13/09/2024
	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 Omelete com legumes Salada de Alface	Sopa de macarrão com carne moída e legumes  Maçã	Arroz Feijão Picadinho de carne com legumes	Macarrão com sardinha  Melão
	Energia: 492,48 kcal	Energia: 495,25 kcal	Energia: 492,52 kcal	Energia: 494,80 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
16/09/2024	17/09/2024	18/09/2024	19/09/2024	20/09/2024
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	Arroz Feijão Carne bovina em tirinhas Salada de alface	Polenta Carne moída  Banana	Arroz Feijão Carne de porco Salada de Repolho	Sopa de macarrão com carne moída e legumes  Mamão
Energia: 492,48 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	492,85	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. 09/2024 - 30% das necessidades DIÁRIAS.

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
23/09/2024	24/09/2024	25/09/2024	26/09/2024	27/09/2024
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

**Cardápio sujeito a alterações!!!**



**Daniel C. de Santi**  
Nutricionista - RT  
CRN8. 7407

