



Cardápio Semanal

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
05/08/2024	06/08/2024	07/08/2024	08/08/2024	09/08/2024
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 Melão	Macarrão com carne moída Maçã	Arroz Feijão Picadinho de carne com legumes
Energia: 492,48 kcal	Energia: 492,60 kcal	Energia: 494,20 kcal	Energia: 494,80 kcal	Energia: 492,60 kcal
Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Média Semanal 6-10 anos	329,58	54	16	4,4
Média Semanal 11-15 e EJA	492,48	83	21	5

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
12/08/2024	13/08/2024	14/08/2024	15/08/2024	16/08/2024
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 Omelete com legumes Salada de Alface	Arroz Feijão Filé de Tilápia ao molho com Batata	Arroz Feijão Carne de porco Salada de Repolho	Arroz Feijão Linguíça assada - cenoura e batata-	Macarrão com sardinha Melão
Energia: 492,48 kcal	Energia: 494,25 kcal	Energia: 489,15 kcal	Energia: 492,52 kcal	Energia: 494,80 kcal
Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Média Semanal 6-10 anos	329,58	54	16	4,4
Média Semanal 11-15 e EJA	492,64	83	21	5

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
19/08/2024	20/08/2024	21/08/2024	22/08/2024	23/08/2024
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	Macarronada com carne moída Melancia	Arroz Feijão Farofa Suco de laranja	Sopa de macarrão com carne moída e legumes Maçã
Energia: 492,48 kcal	Energia: 492,60 kcal	Energia: 494,80 kcal	Energia: 494,20 kcal	Energia: 495,25 kcal
Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Média Semanal 6-10 anos	329,58	54	16	4,4
Média Semanal 11-15 e EJA	493,86	83	21	5


Daniel C. de Santi
 Nutricionista - RT
 CRN8. 7407

Cardápio sujeito a alterações!!!





Cardápio Semanal

Escola Municipal Prof. Flávio Sarrão

Cruzeiro do Sul - PR

Ref. 08/2024 - 30% das necessidades DIÁRIAS.

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
25/08/2024	26/08/2024	27/08/2024	28/08/2024	29/08/2024
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 alface	Polenta Carne moída Suco de maracujá	Arroz Doce Banana	Sopa de macarrão com carne moída e legumes Melão
Energia: 492,48 kcal	Energia: 492,60 kcal	Energia: 492,48 kcal	Energia: 492,90 kcal	Energia: 495,25 kcal
Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Média Semanal 6-10 anos	329,58	54	16	4,4
Média Semanal 11-15 e EJA	493,14	83	21	5

Cardápio sujeito a alterações!!!



Daniel C. de Santi
Nutricionista - RT
CRN8. 7407

