

NUTRIÇÃO

Cardápio Semanal

Escola Municipal Prof. Flávio Sarrão

Cruzeiro do Sul - PR

Ref. 04/2023 - 20% das necessidades DIÁRIAS.

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
01/04/2024	02/04/2024	03/04/2024	04/04/2024	05/04/2024
Arroz Feijão Ovos Mexidos Cenoura e repolho Suco de laranja	Arroz Feijão Carne ao molho com batata Salada de beterraba	Polenta com molho bolonhesa Suco de maracujá	Arroz Feijão Carne bovina em tirinhas com legumes	Macarrão com carne moída Salada Suco de goiaba
Energia: 329,56 kcal	Energia: 329,74 kcal	Energia: 329,15 kcal	Energia: 329,69 kcal	Energia: 329,80 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	473,97	83	21	5

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
08/04/2024	09/04/2024	10/04/2024	11/04/2024	12/04/2024
Arroz Feijão Omelete com legumes	Arroz Feijão Carne suína Salada de alface Suco de maracujá	Arroz Feijão Filé de Tilápia Salada de repolho com tomate	Arroz Feijão Farofa de legumes com linguiça Suco de laranja	Macarrão com sardinha
Energia: 329,56 kcal	Energia: 329,28 kcal	Energia: 329,69 kcal	Energia: 329,13 kcal	Energia: 329,23 kcal
Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Média Semanal 6-10 anos	329,37	55	15	5
Média Semanal 11-15 e EJA	473,48	83	20	6

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
15/04/2024	16/04/2024	17/04/2024	18/04/2024	19/04/2024
-Arroz -Feijão -ovos mexidos -salada de repolho com cenoura e tomate -suco de laranja	-Arroz -Feijão -Carne bovina em tirinhas -Salada de alface com tomate	-Arroz -Feijão -Carne de porco -Legumes cozidos -suco de goiaba	-Arroz, -Feijão -Linguiça assada -salada de beterraba	-Macarronada com carne moída -melancia
			Energia: 329,56 kcal	Energia: 329,74 kcal
Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Média Semanal 6-10 anos	329,65	55	17	4
Média Semanal 11-15 e EJA	473,31	85	21	5

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
22/04/2024	23/04/2024	24/04/2024	25/04/2024	26/04/2024
-Arroz, -Feijão, -Omelete com legumes -Salada de beterraba	-Arroz -Feijão - Carne em tirinhas com legumes Salada de alface -suco de laranja	-polenta com molho à bolonhesa -melão	-Arroz - Feijão -Carne suína -salada de repolho com cenoura e tomate	-Macarronada com sardinha - Suco de maracujá
Energia: 329,56 kcal	Energia: 329,69 kcal	Energia: 329,69 kcal	Energia: 329,28 kcal	Energia: 329,15 kcal

Marcia A. de Oliveira Silva Pasim
CRN 8 581

Cardápio sujeito a alterações!!!



NUTRIÇÃO

Cardápio Semanal

Escola Municipal Prof. Flávio Sarrão

Cruzeiro do Sul - PR

Ref. 04/2023 - 20% das necessidades DIÁRIAS.

Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Média Semanal 6-10 anos	329,47	55	15	5
Média Semanal 11-15 e EJA	473,48	83	20	6

Bg:c

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
29/04/2024	30/04/2024			
-Arroz, -Feijão, -Ovo mexido -Salada de alface com tomate -suco de laranja	- Arroz -Feijão - Filé de tilápia - salada de repolho com cenoura e tomate			
Energia: 329,56 kcal	Energia: 329,69 kcal	Energia: 329,69 kcal	Energia: 329,28 kcal	Energia: 329,15 kcal

Marcia A. de Oliveira Silva Pasim
CRN 8 581

Cardápio sujeito a alterações!!!

