

NUTRIÇÃO

Cardápio Semanal

Escola Municipal (EJA)

Cruzeiro do Sul - PR

Ref. 05/2024 - 20% das necessidades DIÁRIAS.

				Segunda-feira	Terça-feira
				02/05/2024	03/05/2024
				Arroz, Feijão Ovos Mexidos e Cenoura	Arroz, feijão Carne suína Salada de repolho com tomate
				Energia: 329,56 kcal	Energia: 329,74 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
06/05/2024	07/05/2024	08/05/2024	09/05/2024	10/05/2024
Arroz, Feijão, Ovos cozidos Salada	Arroz Feijão Carne Suína/ mandioca Salada de Alface	Polenta Carne moída Suco de maracujá	Arroz Feijão Carne ao molho Salada de Alface	Sopa de macarrão com carne moída e legumes
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
13/05/2024	14/05/2024	15/05/2024	16/05/2024	17/05/2024
Arroz, Feijão Ovos Mexidos e Cenoura	Macarrão com carne moída Alface e Tomate Suco de laranja	Arroz Feijão Frango ao molho Suco de maracujá	Arroz Feijão Filé de Tilápia Melão	Arroz Feijão Carne ao molho Salada de Alface
Energia: 329,69 kcal	Energia: 329,69 kcal	Energia: 329,69 kcal	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
20/05/2024	21/05/2024	22/05/2024	23/05/2024	24/05/2024
Arroz, Feijão, Ovos cozidos Salada Suco de laranja	Arroz Feijão Carne suína Mandioca	Macarrão com linguiça Alface e Tomate	Arroz Feijão Carne moída com batata e Salada	Polenta Frango ao molho Suco de maracujá
Energia: 329,56 kcal	Energia: 329,69 kcal	Energia: 329,69 kcal	Energia: 329,28 kcal	Energia: 329,15 kcal
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

Marcia A. de Oliveira Silva Pasim
CRN 8 581

Cardápio sujeito a alterações!!!





Cardápio Semanal

Escola Municipal (EJA)

Cruzeiro do Sul - PR

Ref. 05/2024 - 20% das necessidades DIÁRIAS.

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
27/05/2024	28/05/2024	29/05/2024	30/05/2024	31/05/2024
Arroz Feijão Farofa com lingüiça legumes	Polenta Frango ao molho Suco de maracujá	Arroz, Feijão, Ovos cozidos Salada Banana	FERIADO	RECESSO
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!!!

