

NUTRICIONAL

Cardápio Semanal

Escola Municipal Prof. Flávio Sarrão

Cruzeiro do Sul - PR

Ref. 02/2025 - 30% das necessidades DIÁRIAS.

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
03/02/2025	04/02/2025	05/02/2025	06/02/2025	07/02/2025
	½ Pão Francês Manteiga Chá	½ Pão Francês Manteiga Chá	½ Pão Francês Manteiga Leite c. Chocolate	Leite com cacau 4 Bolacha caseira
	Macarrão com carne moída - Maçã	Arroz Feijão Carne ao molho com batata	Arroz Feijão Farofa - Banana	Arroz Feijão Carne de panela Salada
	Energia: 494,80 kcal	Energia: 492,60 kcal	Energia: 494,20 kcal	Energia: 489,15 kcal
Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Média Semanal 6-10 anos	492,68	77	12	15
Média Semanal 11-15 e EJA	710	94	22	26

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
10/02/2025	11/02/2025	12/02/2025	13/02/2025	14/02/2025
½ Pão Francês Manteiga Chá	½ Pão Francês Manteiga Chá	½ Pão Francês Manteiga Chá	½ Pão Francês Manteiga Chá	Iogurte 4 Bolacha caseira
Polenta Carne moída	Arroz, Feijão Carne de porco e Cenoura	Sopa de macarrão com carne moída e legumes - Maçã	Arroz Feijão Picadinho de carne com legumes	Macarrão com sardinha - Melão
Energia: 494,90 kcal	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	493,99	76	13	15
Média Semanal 11-15 e EJA	710	96	21	27

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
17/02/2025	18/02/2025	19/02/2025	20/02/2025	21/02/2025
½ Pão Francês Manteiga Chá	½ Pão Francês Manteiga Chá	½ Pão Francês Manteiga Chá	½ Pão Francês Manteiga Chá	Leite com cacau 4 Bolacha caseira
Arroz Feijão Omelete com legumes Salada de Repolho	Arroz Feijão Farofa - Melancia	Arroz Feijão Sardinha Tomate	Mingau de Chocolate	Sopa de macarrão com carne moída e legumes - Banana
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. 02/2025 - 30% das necessidades DIÁRIAS.

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
24/02/2025	25/02/2025	26/02/2025	27/02/2025	28/02/2025
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	Feijoada Arroz Salada Pepino	Macarronada com carne moída	Arroz Feijão Farofa Salada de alface	Sopa de macarrão com carne moída e legumes - Banana
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	493,94	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

