

Cardápio Semanal

Escola Municipal Prof. Flávio Sarrão

Cruzeiro do Sul - PR

Ref. 03/2023 - 20% das necessidades DIÁRIAS.

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	
04/03/2024	05/03/2024	06/03/2024	07/03/2024	08/03/2024	
Arroz Feijão Ovos Mexidos Cenoura e repolho	Arroz Feijão Carne ao molho com batata Salada de beterraba	Arroz Feijão Linguíça assada - cenoura e batata-	Macarrão com carne moída Salada	Arroz Feijão Picadinho de carne com legumes	
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	
11/03/2024	12/03/2024	13/03/2024	14/03/2024	15/03/2024	
Arroz Feijão Omelete com legumes	Arroz Feijão Filé de Tilápia Salada de repolho com tomate	Arroz Feijão Carne de porco Salada de alface	Arroz Feijão Frango ao molho	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	
18/03/2024	19/03/2024	20/03/2024	21/03/2024	22/03/2024	
-Arroz -Feijão -Ovos cozidos -salada de repolho com tomate	-Arroz -Feijão -Carne bovina em tirinhas -Salada de alface com tomate	-Arroz -Feijão -Carne de porco -Legumes cozidos -suco de laranja	-Arroz, -Feijão -Linguíça assada -salada de repolho com tomate	-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
25/03/2024	26/03/2024	27/03/2024	28/03/2024	29/03/2024
-Arroz, -Feijão, -Omelete com legumes -Salada de beterraba	Cachorro quente Suco de laranja	Bolo de Chocolate Suco de laranja	Recesso	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!!!



NUTRIÇÃO

Cardápio Semanal

Escola Municipal Prof. Flávio Sarrão

Cruzeiro do Sul - PR

Ref. 03/2023 - 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

Cardápio sujeito a alterações!!!

Marcia A. de Oliveira Silva Pasim
CRN 8 581

