



Cardápio Semanal

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
04/11/2024	05/11/2024	06/11/2024	07/11/2024	08/11/2024
½ Pão Francês Manteiga Chá	½ Pão Francês Manteiga Chá de chocolate	Banana	½ Pão Francês Manteiga Suco de maracujá	Leite com cacau 4 Bolacha caseira
Arroz Feijão Ovos Cozidos Salada	Arroz Feijão Carne ao molho com batata	Arroz Feijoada Salada de repolho Suco	Macarrão com carne moída Maçã	Arroz Temperado Feijão Salada
Energia: 492,48 kcal	Energia: 492,60 kcal	Energia: 494,20 kcal	Energia: 494,80 kcal	Energia: 492,66 kcal
Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Média Semanal 6-10 anos	493,34	78	16	13
Média Semanal 11-15 e EJA	477	65	12	11

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
11/11/2024	12/11/2024	13/11/2024	14/11/2024	15/11/2024
½ Pão Francês Manteiga Chá	Melancia	½ Pão Francês Manteiga Chá	½ Pão Francês Manteiga Chá	
Arroz Feijão Omelete com legumes Salada	Arroz Feijão Filé de Tilápia ao molho com Batata	Arroz Feijão Linguíça assada - cenoura e batata-	Sopa de macarrão com carne moída e legumes Maçã	FERIADO
Energia: 492,48 kcal	Energia: 494,25 kcal	Energia: 489,15 kcal	Energia: 495,25 kcal	
Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Média Semanal 6-10 anos	492,78	78	16	13
Média Semanal 11-15 e EJA	477	65	12	11

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
18/11/2024	19/11/2024	20/11/2024	21/11/2024	22/11/2024
½ Pão Francês Manteiga Chá	Banana		½ Pão Francês Manteiga Chá	Leite com cacau 4 Bolacha caseira
Arroz Feijão Ovos cozidos Salada de repolho com tomate	Macarronada com carne moída	FERIADO	Arroz Feijão Farofa Suco	Sopa de macarrão com carne moída e legumes Maçã
Energia: 492,48 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	493,86	78	16	13
Média Semanal 11-15 e EJA	477	65	12	11


Daniell C. de Santi
 Nutricionista - RT
 CRN8. 7407

Cardápio sujeito a alterações!!!



Cardápio Semanal

Escola Municipal Prof. Flávio Sarrão

Cruzeiro do Sul - PR

Ref. 11/2024 - 30% das necessidades DIÁRIAS.

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
25/11/2024	26/11/2024	27/11/2024	28/11/2024	29/11/2024
½ Pão Francês Manteiga Chá	½ Pão Francês Manteiga Chá de chocolate	½ Pão Francês Manteiga Chá	Banana	Leite com cacau 4 Bolacha caseira
Arroz, Feijão Ovos Mexidos e Cenoura	Arroz Feijão Carne bovina em tirinhas Salada de alface	Arroz Doce Maçã	Polenta Carne moída Suco de maracujá	Sopa de macarrão com carne moída e legumes
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	78	16	13
Média Semanal 11-15 e EJA	477	65	12	11

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
02/12/2024	03/12/2024	04/12/2024	05/12/2024	06/12/2024
½ Pão Francês Manteiga Chá	½ Pão Francês Manteiga Chá	½ Pão Francês Manteiga Chá	Banana	Leite com cacau 4 Bolacha caseira
Arroz Feijão Ovos cozidos Salada de repolho com tomate	Arroz Feijão Farofa Suco	Macarronada com carne moída Melão	Arroz Feijão Carne de porco Salada de alface	Sopa de macarrão com carne moída e legumes
Energia: 492,48 kcal	Energia: 494,20 kcal	Energia: 494,80 kcal	Energia: 492,60 kcal	Energia: 495,25 kcal
Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Média Semanal 6-10 anos	393,86	78	16	13
Média Semanal 11-15 e EJA	477	65	12	11

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
09/12/2024	10/12/2024	11/12/2024	12/12/2024	13/12/2024
½ Pão Francês Manteiga Chá	Banana	½ Pão Francês Manteiga Chá de chocolate		
Arroz Feijão Omelete com legumes Salada	Arroz Feijão Carne bovina em tirinhas Salada de beterraba	Sopa de macarrão com carne moída e legumes		
Energia: 492,48 kcal	Energia: 492,60 kcal	Energia: 495,25 kcal		
Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Média Semanal 6-10 anos	493,44	78	16	13
Média Semanal 11-15 e EJA	477	65	12	11

Cardápio sujeito a alterações!!!


Daniell C. de Santi
 Nutricionista - RT
 CRN8. 7407

