

NUTRIÇÃO

Cardápio Semanal

Escola Municipal Prof. Flávio Sarrão

Cruzeiro do Sul - PR

Ref. 04/2022 - 20% das necessidades DIÁRIAS.

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
04/04/2022	05/04/2022	06/04/2022	07/04/2022	08/04/2022
Macarrão com sardinha Suco de maracujá Energia: 329,69 kcal	Arroz Feijão Frango ao molho Salada de repolho Energia: 329,81 kcal	Arroz Feijão Ovos cozidos Salada de beterraba Energia: 329,56 kcal	Arroz Feijão Carne moída com Batata Energia: 329,74 kcal	Arroz Feijão Carne ao molho Abacaxi Energia: 329,27 kcal
Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Média Semanal 6-10 anos	329,61	55	17	4
Média Semanal 11-15 e EJA	473,31	85	21	5

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
11/04/2022	12/04/2022	13/04/2022	14/04/2022	15/04/2022
Arroz Feijão Omelete Salada Energia: 329,56 kcal	Arroz Feijão Farofa com lingüiça Suco de maracujá Energia: 329,69 kcal	Sopa de macarrão com carne moída e legumes Energia: 329,28 kcal	Recesso	Feriado Paixão
Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Média Semanal 6-10 anos	329,51	55	15	5
Média Semanal 11-15 e EJA	473,48	83	20	6

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
18/04/2022	19/04/2022	20/04/2022	21/04/2022	22/04/2022
Arroz Polenta com moída Salada Energia: 329,69 kcal	Arroz, Feijão, Ovos cozidos - abobrinha, chuchu Energia: 329,56 kcal	Arroz Feijão Carne ao molho Salada de Beterraba Energia: 329,74 kcal	Feriado Tiradentes	Recesso
Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Média Semanal 6-10 anos	329,66	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
25/04/2022	26/04/2022	27/04/2022	28/04/2022	29/04/2022
Arroz Feijão Omelete Salada de batata e cenoura Energia: 329,56 kcal	Arroz Feijão Carne ao molho Abobrinha Energia: 329,74 kcal	Sopa de macarrão com carne moída e legumes Banana Energia: 329,28 kcal	Galinhada Salada Suco de maracujá Energia: 329,13 kcal	Macarrão com carne moída Salada de alface Energia: 329,69 kcal
Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Média Semanal 6-10 anos	329,48	55	15	5
Média Semanal 11-15 e EJA	473,23	83	20	6


Danieli C. de Santi
Nutricionista - RT
CRN8. 7407



Cardápio sujeito a alterações!!!