

Cardápio Semanal

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
01/08/2022	02/08/2022	03/08/2022	04/08/2022	05/08/2022
Arroz Feijão Ovos cozidos Salada Energia: 329,03 kcal	Macarrão com carne moída Maçã Energia: 329,09 kcal	Arroz Feijão Picadinho de carne com legumes Energia: 329,80 kcal	Arroz Feijão Carne suína Mandioca Energia: 329,94 kcal	Galinhada Salada Energia: 329,15 kcal
Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Média Semanal 6-10 anos	329,56	54	14	7
Média Semanal 11-15 e EJA	473,31	85	21	5

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
08/08/2022	09/08/2022	10/08/2022	11/08/2022	12/08/2022
Arroz Feijão Omelete c/ legumes Energia: 329,56 kcal	Arroz Feijão Farofa com lingüiça legumes Energia: 329,69 kcal	Arroz Feijão Carne ao molho Salada de Beterraba Energia: 329,74 kcal	Polenta Carne moída Banana Energia: 329,09 kcal	Sopa de macarrão com carne moída e legumes Energia: 329,28 kcal
Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Média Semanal 6-10 anos	329,47	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
15/08/2022	16/08/2022	17/08/2022	18/08/2022	19/08/2022
Arroz Feijão Ovos cozidos Salada Energia: 329,56 kcal	Arroz Feijão Carne ao molho Salada de Beterraba Energia: 329,74 kcal	Sopa de macarrão com carne moída e legumes Banana Energia: 329,28 kcal	Arroz Feijão Filé de Tilápia ao molho com batata Energia: 329,23 kcal	Macarrão com carne moída Salada de repolho Energia: 329,69 kcal
Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Média Semanal 6-10 anos	329,50	54	15	5
Média Semanal 11-15 e EJA	473,48	83	20	6

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
22/08/2022	23/08/2022	24/08/2022	25/08/2022	26/08/2022
Arroz Feijão Omelete Salada de batata e cenoura Energia: 329,56 kcal	Arroz Feijão Carne suína Mandioca Energia: 329,94 kcal	Macarrão com sardinha Melão Energia: 329,69 kcal	Galinhada Salada Suco de maracujá Energia: 329,13 kcal	Polenta Carne moída Maçã Energia: 329,09 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



Telefone: (44) 99864-546

Cardápio sujeito a alterações!!!