

# NOTRÍCIAO

## Cardápio Semanal

Escola Municipal Prof. Flávio Sarrão

Cruzeiro do Sul - PR

Ref. 12/2021 - 20% das necessidades DIÁRIAS.

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
29/11/2021	30/11/2021	01/12/2021	02/12/2021	03/12/2021
Macarrão com sardinha <b>Energia: 329,69 kcal</b>	Arroz, Feijão, Ovos cozidos com Cenoura, Batata. <b>Energia: 329,56 kcal</b>	Arroz Feijão Carne moída Salada de Alface <b>Energia: 329,74 kcal</b>	Arroz Feijão Frango ao molho Banana <b>Energia: 329,81 kcal</b>	Arroz Feijão Carne c. legumes Suco de Maracujá <b>Energia: 329,80 kcal</b>


Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Média Semanal 6-10 anos	329,72	55	15	5
Média Semanal 11-15 e EJA	473,48	83	20	6

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
06/12/2021	07/12/2021	08/12/2021	09/12/2021	10/12/2021
Arroz Doce Maçã <b>Energia: 329,29 kcal</b>	Arroz Feijão Carne moída Salada de Alface <b>Energia: 329,28 kcal</b>	Galinhada Salada Suco de laranja <b>Energia: 329,26 kcal</b>	Arroz Feijão Omelete com legumes Suco de Maracujá <b>Energia: 329,24 kcal</b>	Sopa de macarrão com carne moída e legumes Abacaxi <b>Energia: 329,28 kcal</b>

Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Média Semanal 6-10 anos	329,28	58	14,5	4
Média Semanal 11-15 e EJA	473,57	88	18	4

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
13/12/2021	14/12/2021	15/12/2021	16/12/2021	17/12/2021
Arroz Feijão Farofa (legumes, calabresa) <b>Energia: 329,90 kcal</b>	Arroz Feijão Carne de panela Salada de Alface <b>Energia: 328,44 kcal</b>	Arroz, Feijão, Ovos cozidos com Cenoura, Batata. <b>Energia: 329,03 kcal</b>	Arroz Feijão Frango ao molho Maçã <b>Energia: 329,09 kcal</b>	Pão com carne moída Suco de Maracujá <b>Energia: 329,07 kcal</b>

Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Média Semanal 6-10 anos	329,10	55	15	5
Média Semanal 11-15 e EJA	473,47	82	20	7

  
**Danieli C. de Santi**  
 Nutricionista - RT  
 CRN8. 7407



Cardápio sujeito a alterações!!!