

NUTRIÇÃO

Cardápio Semanal

Escola Municipal Prof. Flávio Sarrão


Cruzeiro do Sul - PR

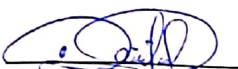
Ref. 12/2022 - 20% das necessidades DIÁRIAS.

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
28/11/2022	29/11/2022	30/11/2022	01/12/2022	02/12/2022
Arroz, Feijão, Ovos cozidos - abobrinha, chuchu Energia: 329,56 kcal	Macarrão com carne moída Salada de Alface Energia: 329,69 kcal	Arroz Feijão Frango ao molho Salada de repolho Energia: 329,81 kcal	Arroz Feijão Lingüiça assada Maçã Energia: 329,27 kcal	Sopa de macarrão com carne moída e legumes Banana Energia: 329,28 kcal
Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Média Semanal 6-10 anos	329,52	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
05/12/2022	06/12/2022	07/12/2022	08/12/2022	09/12/2022
Arroz Feijão Omelete Salada Energia: 329,56 kcal	Galinhada Salada Maçã Energia: 329,13 kcal	Arroz Feijão Carne suína Mandioca Energia: 329,94 kcal	Arroz Feijão Farofa com lingüiça Salada de alface Energia: 329,49 kcal	Macarrão com sardinha Banana Energia: 329,69 kcal
Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Média Semanal 6-10 anos	329,56	55	15	5
Média Semanal 11-15 e EJA	473,48	83	20	6

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
12/12/2022	13/12/2022	14/12/2022	15/12/2022	16/12/2022
Arroz, Feijão, Ovos cozidos - abobrinha, chuchu Energia: 329,56 kcal	Arroz Feijão Carne moída Maçã Energia: 329,24 kcal	Feriado	Arroz Feijão Frango ao molho Salada de repolho Energia: 329,81 kcal	Sopa de macarrão com carne moída e legumes Banana Energia: 329,28 kcal
Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Média Semanal 6-10 anos	329,47	55	17	4
Média Semanal 11-15 e EJA	473,31	85	21	5

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
19/12/2022	20/12/2022	Boas Festas		
Arroz Feijão Omelete Salada Energia: 329,56 kcal	Galinhada Salada Maçã Energia: 329,13 kcal			
Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Média Semanal 6-10 anos	329,34	55	15	5
Média Semanal 11-15 e EJA	473,48	83	20	6


Daniel C. de Santi
Nutricionista - RT
CRN8. 7407



Cardápio sujeito a alterações!!!