

NOTRÍCIO

Cardápio Semanal

Escola Municipal Prof. Flávio Sarrão Cruzeiro do Sul - PR

Ref. 11/2021 - 20% das necessidades DIÁRIAS.

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
07/02/2022	08/02/2022	09/02/2022	10/02/2022	11/02/2022
Macarrão com carne moída Maçã 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	Arroz Feijão Frango ao molho Berinjela Energia: 329,15 kcal	Arroz Feijão Picadinho de carne com legumes Energia: 329,80 kcal
Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Média Semanal 6-10 anos	329,58	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
14/02/2022	15/02/2022	16/02/2022	17/02/2022	18/02/2022
Arroz, Feijão, Omelete com abobrinha Energia: 329,56 kcal	Sopa de macarrão com carne moída e legumes Energia: 329,28 kcal	Arroz Feijão Farofa com lingüiça legumes Energia: 329,69 kcal	Arroz Feijão Filé de Tilápia ao molho com batata Energia: 329,23 kcal	Galinhada Salada Energia: 329,13 kcal
Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Média Semanal 6-10 anos	329,37	55	15	5
Média Semanal 11-15 e EJA	473,48	83	20	6

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
21/02/2022	22/02/2022	23/02/2022	24/02/2022	25/02/2022
Macarrão com sardinha Maçã Energia: 329,69 kcal	Arroz Feijão Frango ao molho Abobrinha Energia: 329,81 kcal	Arroz, Feijão, Ovos cozidos com legumes Energia: 329,56 kcal	Arroz Feijão Carne moída Salada de Alface Energia: 329,74 kcal	Arroz Feijão Carne ao molho com batata 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


Danieli C. de Santi
Nutricionista - RT
CRN8. 7407



Cardápio sujeito a alterações!!!