

# NUTRIÇÃO

## Cardápio Semanal

Escola Municipal Prof. Flávio Sarrão

Cruzeiro do Sul - PR

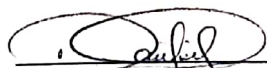
Ref. 02/2023 - 20% das necessidades DIÁRIAS.

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
06/02/2023	07/02/2023	08/02/2023	09/02/2023	10/02/2023
Arroz, Feijão Ovos Mexidos Cenoura e repolho  Energia: 329,56 kcal	Arroz Feijão Carne ao molho Salada de Alface  Energia: 329,74 kcal	Arroz Feijão Frango ao molho Suco  Energia: 329,15 kcal	Macarrão com carne moída Maçã  Energia: 329,69 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
13/02/2023	14/02/2023	15/02/2023	16/02/2023	17/02/2023
Arroz, Feijão, Ovos cozidos - abobrinha, Batata  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 Frango ao molho Banana  Energia: 329,13 kcal	Arroz Feijão Filé de Tilápia ao molho com batata  Energia: 329,23 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
20/02/2023	21/02/2023	22/02/2023	23/02/2023	24/02/2023
Recesso de Carnaval	Recesso de Carnaval	Recesso de Carnaval	Arroz, Feijão Ovos Mexidos Cenoura e repolho  Energia: 329,56 kcal	Arroz Feijão Carne moída Salada de Alface  Energia: 329,74 kcal
Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Média Semanal 6-10 anos	329,65	55	17	4
Média Semanal 11-15 e EJA	473,31	85	21	5

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
27/02/2023	28/02/2023	01/03/2023	02/03/2023	03/03/2023
Arroz, Feijão, Ovos cozidos - abobrinha, chuchu  Energia: 329,56 kcal	Macarrão com carne moída Maçã  Energia: 329,69 kcal	Arroz Feijão Lingüiça Assada Salada  Energia: 329,69 kcal	Sopa de macarrão com carne moída e legumes  Energia: 329,28 kcal	Arroz Feijão Frango ao molho Suco  Energia: 329,15 kcal
Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Média Semanal 6-10 anos	329,47	55	15	5
Média Semanal 11-15 e EJA	473,48	83	20	6

  
Daniell C. de Santi  
Nutricionista - RT  
CRN8. 7407



Cardápio sujeito a alterações!!!