

NUTRICÃO

Cardápio Semanal

Escola Municipal Prof. Flávio Sarrão
Cruzeiro do Sul - PR

Ref. 06/2022 - 20% das necessidades DIÁRIAS.

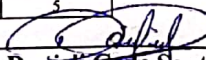
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
27/06/2022	28/06/2022	29/06/2022	30/06/2022	01/07/2022
Arroz, Feijão, Ovos cozidos com legumes Energia: 329,56 kcal	Arroz Feijão Filé de Tilápia ao molho com batata Energia: 329,23 kcal	Arroz Feijão Frango ao molho Abobrinha Energia: 329,81 kcal	Sopa de macarrão com carne moída e legumes Suco de Laranja Energia: 329,28 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	329,43	55	17	4
Média Semanal 11-15 e EJA	473,31	85	21	5

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
04/07/2022	05/07/2022	06/07/2022	07/07/2022	08/07/2022
Arroz Feijão Omelete com legumes Energia: 329,56 kcal	Polenta com carne moída Salada de Repolho Energia: 329,69 kcal	Arroz Feijão Carne ao molho Salada de Beterraba Energia: 329,74 kcal	Arroz Feijão Carne moída com legumes Energia: 329,80 kcal	Galinhada Batata e cenoura Banana Energia: 329,15 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

Recesso Escolar

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
			21/07/2022	22/07/2022
	<u>Recesso Escolar</u>		Arroz Feijão Ovos cozidos Salada Energia: 329,03 kcal	Arroz Feijão Carne moída com Batata Energia: 329,94 kcal
Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Média Semanal 6-10 anos	329,46	54	14	7
Média Semanal 11-15 e EJA	473,31	85	21	5

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
25/07/2022	26/07/2022	27/07/2022	28/07/2022	29/07/2022
Arroz Feijão Farofa - lingüiça e legumes - Energia: 329,98 kcal	Sopa de macarrão com carne moída e legumes Banana Energia: 329,28 kcal	Arroz Feijão Ovos cozidos Salada Energia: 329,03 kcal	Arroz Feijão Frango ao molho Maçã Energia: 329,09 kcal	Arroz Feijão Carne moída com Batata Energia: 329,94 kcal
Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Média Semanal 6-10 anos	329,46	54	14	7
Média Semanal 11-15 e EJA	473,31	85	21	5


Danielli C. de Santi
Nutricionista - RT
CRN8. 7407



Telefone: (44) 99864-546

Cardápio sujeito a alterações!!!