

NOTRÍCIAO

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
30/05/2022	31/05/2022	01/06/2022	02/06/2022	03/06/2022
Arroz Feijão Farofa Energia: 329,98 kcal	Pão Frances Mortadela Suco de maracujá -JOGOS PROERD- Energia: 329,69 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	329,57	54	14	7
Média Semanal 11-15 e EJA	473,31	85	21	5

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
06/06/2022	07/06/2022	08/06/2022	09/06/2022	10/06/2022
Arroz Feijão Omelete com legumes Energia: 329,56 kcal	Macarrão com carne moída Salada de alface Energia: 329,69 kcal	Arroz Feijão Carne ao molho Salada de Beterraba Energia: 329,74 kcal	Arroz Feijão Picadinho de carne 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

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
13/06/2022	14/06/2022	15/06/2022	16/06/2022	17/06/2022
Arroz Feijão Ovos cozidos Salada 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	- FERIADO -	- RECESSO -
Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Média Semanal 6-10 anos	329,40	54	15	5
Média Semanal 11-15 e EJA	473,48	83	20	6

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
20/06/2022	21/06/2022	22/06/2022	23/06/2022	24/06/2022
Arroz Feijão Omelete Salada de batata e cenoura Energia: 329,56 kcal	Arroz Feijão Carne ao molho Abobrinha Energia: 329,74 kcal	Macarrão com carne moída Salada de alface Energia: 329,69 kcal	Galinhada Salada Suco de maracujá Energia: 329,13 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	329,48	55	15	5
Média Semanal 11-15 e EJA	473,23	83	20	6


Daniela C. de Santi
Nutricionista - RT
CRN8. 7407



Cardápio sujeito a alterações!!!

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
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