

NUTRIÇÃO

Cardápio Semanal

Escola Municipal Prof. Flávio Sarrão
Cruzeiro do Sul - PR

Ref. 05/2022 - 20% das necessidades DIÁRIAS.

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
02/05/2022	03/05/2022	04/05/2022	05/05/2022	06/05/2022
Arroz Feijão Ovos cozidos Salada Energia: 329,56 kcal	Macarrão com sardinha Suco de maracujá Energia: 329,69 kcal	Arroz Feijão Frango ao molho Salada de repolho Energia: 329,81 kcal	Arroz Feijão Carne moída com Batata Energia: 329,74 kcal	Arroz Feijão Carne ao molho Maçã 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

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
09/05/2022	10/05/2022	11/05/2022	12/05/2022	13/05/2022
Macarrão com carne moída Suco de maracujá Energia: 329,69 kcal	Arroz, Feijão, Omelete com legumes - abobrinha, chuchu Energia: 329,56 kcal	Arroz Feijão Carne ao molho Salada de Beterraba Energia: 329,74 kcal	Arroz Feijão Frango ao molho c. batata 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
16/05/2022	17/05/2022	18/05/2022	19/05/2022	20/05/2022
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	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
23/05/2022	24/05/2022	25/05/2022	26/05/2022	27/05/2022
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


Danieli C. de Santi
Nutricionista - RT
CRN8. 7407



Cardápio sujeito a alterações!!!