

# NOTÍCIA

## Cardápio Semanal

Escola Municipal Prof. Flávio Sarrão

Cruzeiro do Sul - PR

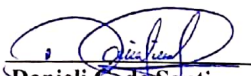
Ref. 11/2021 - 20% das necessidades DIÁRIAS.

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
01/11/2021	02/11/2021	03/11/2021	04/11/2021	05/11/2021
Recesso	Feriado	Arroz, Feijão, Ovos cozidos com Cenoura, Batata. Suco de Maracujá <b>Energia: 329,21 kcal</b>	Arroz Feijão Filé de Tilápia ao molho com batata <b>Energia: 329,23 kcal</b>	Galinhada Salada de Alface Abacaxi <b>Energia: 329,13 kcal</b>
Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Média Semanal 6-10 anos	329,19	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
08/11/2021	09/11/2021	10/11/2021	11/11/2021	12/11/2021
Macarrão com sardinha <b>Energia: 329,69 kcal</b>	Arroz, Feijão, Omelete com legumes e suco de laranja <b>Energia: 329,56 kcal</b>	Arroz Feijão Carne moída Salada de Alface <b>Energia: 329,74 kcal</b>	Arroz Feijão Frango ao molho Banana <b>Energia: 329,81 kcal</b>	Arroz Feijão Picadinho de carne com legumes Suco de Maracujá <b>Energia: 329,80 kcal</b>
Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Média Semanal 6-10 anos	329,72	55	15	5
Média Semanal 11-15 e EJA	473,48	83	20	6

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
15/11/2021	16/11/2021	17/11/2021	18/11/2021	19/11/2021
Feriado	Arroz, Feijão, Ovos cozidos com Cenoura, Batata. <b>Energia: 329,56 kcal</b>	Arroz Feijão Frango ao molho Maçã <b>Energia: 329,81 kcal</b>	Arroz Feijão Carne moída Salada de Alface <b>Energia: 329,74 kcal</b>	Arroz Feijão Filé de Tilápia ao molho com batata <b>Energia: 329,27 kcal</b>
Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Média Semanal 6-10 anos	329,41	55	17	4
Média Semanal 11-15 e EJA	473,31	85	21	5

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
22/11/2021	23/11/2021	24/11/2021	25/11/2021	26/11/2021
Arroz Doce Maçã <b>Energia: 329,29 kcal</b>	Arroz Feijão Carne moída Salada de Alface <b>Energia: 329,28 kcal</b>	Galinhada Salada Suco de laranja <b>Energia: 329,26 kcal</b>	Arroz Feijão Picadinho de carne com legumes Suco de Maracujá <b>Energia: 329,24 kcal</b>	Sopa de macarrão com carne moída e legumes Abacaxi <b>Energia: 329,28 kcal</b>
Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Média Semanal 6-10 anos	329,28	58	14,5	4
Média Semanal 11-15 e EJA	473,57	88	18	4

  
Danieli C. de Santi  
Nutricionista - RT  
CRN8. 7407



Cardápio sujeito a alterações!!!