



Cardápio Semanal

Escola Municipal Prof. Flávio Sarrão

Cruzeiro do Sul - PR

Ref. 10/2021 - 20% das necessidades DIÁRIAS.

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
04/10/2021	05/10/2021	06/10/2021	07/10/2021	08/10/2021
Arroz Feijão Farofa (legumes, calabresa) Energia: 329,90 kcal	Arroz Feijão Carne moída Salada de Alface Energia: 328,44 kcal	Arroz, Feijão, Ovos cozidos com Cenoura, Batata. Abacaxi Energia: 329,03 kcal	Arroz Feijão Frango ao molho Maçã Energia: 329,09 kcal	Pão com carne moída Suco de Maracujá Energia: 329,07 kcal
Composição nutricional	Energia (kcal)	CHIO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Média Semanal 6-10 anos	329,10	55	15	5
Média Semanal 11-15 e EJA	473,47	82	20	7

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
11/10/2021	12/10/2021	13/10/2021	14/10/2021	15/10/2021
Recesso	Feriado	Arroz Feijão Omelete Salada Energia: 328,14 kcal	Arroz Feijão Carne em cubos e mandioca Energia: 329,68 kcal	Galinhada Salada Melão Energia: 329,33 kcal
Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Média Semanal 6-10 anos	329,05	55	14	4
Média Semanal 11-15 e EJA	473,22	85	19	5

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
18/10/2021	19/10/2021	20/10/2021	21/10/2021	22/10/2021
Macarrão com sardinha Energia: 329,69 kcal	Arroz, Feijão, Ovos cozidos com Cenoura, Batata. Energia: 329,56 kcal	Arroz Feijão Carne moída Salada de Alface Energia: 329,74 kcal	Arroz Feijão Frango ao molho Banana Energia: 329,81 kcal	Arroz Feijão Picadinho de carne com legumes Suco de Maracujá Energia: 329,80 kcal
Composição nutricional	Energia (kcal)	CHIO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Média Semanal 6-10 anos	329,72	55	15	5
Média Semanal 11-15 e EJA	473,52	83	19	6

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
25/10/2021	26/10/2021	27/10/2021	28/10/2021	29/10/2021
Arroz Doce Maçã Energia: 329,22 kcal	Arroz Feijão Carne moída Salada de Alface Energia: 329,50 kcal	Galinhada Salada Suco de laranja Energia: 328,94 kcal	Feriado	Recesso
Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Média Semanal 6-10 anos	329,22	55	9	8
Média Semanal 11-15 e EJA	473,25	82	16	9


Danieli C. de Santi
 Nutricionista - RT
 CRN8. 7407



Cardápio sujeito a alterações!!!