



Escola Municipal Prof. Flávio Sarrão

Cruzeiro do Sul - PR

Ref. 09/2021 - 20% das necessidades DIÁRIAS.

Cardápio Semanal

Segunda-feira		Terça-feira			Quarta-feira			Quinta-feira			Sexta-feira	
					01/09/2021			02/09/2021			03/09/2021	
					Iogurte Rosquinha Pipoca Energia: 323,6 kcal			Chá mate Torta de carne móida Energia: 325,3kcal			Galinhada Salada Suco de laranja Energia: 303,6 kcal	
Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Fibras (g)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
Média semanal	317,66	45,15	18,82	5,97	6,91	3,39	12,2	34,16	1,67	40,65	2,79	433,72

Segunda-feira		Terça-feira			Quarta-feira			Quinta-feira			Sexta-feira	
06/09/2021		07/09/2021			08/09/2021			09/09/2021			10/09/2021	
Recesso		Feriado			Arroz Doce e Maçã, com casca. Energia: 303,7 kcal			Arroz, Feijão, Ovos cozidos com Cenoura, Batata. Energia: 313,9 kcal			Sopa de carne com legumes Energia: 305,5 kcal	
Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Fibras (g)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
Média semanal	307,7	45,56	18,89	7,03	6,91	3,39	15,22	44,16	2,33	40,65	1,89	399,56

Segunda-feira		Terça-feira			Quarta-feira			Quinta-feira			Sexta-feira	
13/09/2021		14/09/2021			15/09/2021			16/09/2021			17/09/2021	
Arroz Feijão Farofa (legumes, calabresa) Energia: 317,3 kcal		Arroz Feijão Carne em cubos e mandioca Energia: 304,7 kcal			Arroz Doce Banana Energia: 305,6 kcal			Arroz Feijão Omelete Salada Energia: 315,3 kcal			Macarrão com sardinha Abacaxi Energia: 308,9 kcal	
Composição nutricional	Energia (kcal)	CHIO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Fibras (g)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
Média semanal	310,36	46,7	16,32	6,65	7,02	2,09	34,22	60,33	2,69	40,88	3,01	404,02

Segunda-feira		Terça-feira			Quarta-feira			Quinta-feira			Sexta-feira	
20/09/2021		21/09/2021			22/09/2021			23/09/2021			24/09/2021	
Arroz, Feijão, Ovos cozidos, Salada de Batata e Cenoura Energia: 316,7 kcal		Arroz Feijão Carne móida Salada Energia: 313,8 kcal			Galinhada Salada Suco de laranja Energia: 304,5 kcal			Iogurte Rosquinha Energia: 303,2 kcal			Sopa de carne com legumes Energia: 301,4 kcal	
Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Fibras (g)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
Média semanal	307,92	45,15	18,82	5,97	6,91	3,39	12,2	52,6	2,67	40,65	2,79	433,72

Segunda-feira		Terça-feira			Quarta-feira			Quinta-feira			Sexta-feira	
27/09/2021		28/09/2021			29/09/2021			30/09/2021			01/10/2021	
Arroz, Feijão, Farofa Energia: 305,4 kcal		Arroz, Feijão, Omelete, Salada de Alface Energia: 309,0 kcal			Macarrão a Bolonhesa e Maçã Energia: 304,6 kcal			Arroz, Feijão, Carne em cubos e Batata Energia: 305,5 kcal			Polenta com carne móida, Salada Energia: 303,1 kcal	
Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Fibras (g)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
Média semanal	305,52	44,4	14,36	7,84	5,24	7,88	6,82	43,4	2,44	52,64	3,1	397,34

Daniel C. de Santti
Nutricionista - RT
CRN8. 7407

