

Cardápio Semanal

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
29/08/2022	30/08/2022	31/08/2022	01/09/2022	02/09/2022
Arroz Feijão Ovos cozidos Salada Energia: 329,03 kcal	Macarrão com carne moída Banana Energia: 329,09 kcal	Arroz Feijão Frango ao molho Salada Energia: 329,15 kcal	Sopa de macarrão com carne moída e legumes Melão Energia: 329,28 kcal	Arroz Feijão Filé de Tilápia ao molho com batata Energia: 329,23 kcal
Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Média Semanal 6-10 anos	329,15	54	14	7
Média Semanal 11-15 e EJA	473,31	85	21	5

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
05/09/2022	06/09/2022	07/09/2022	08/09/2022	09/09/2022
Arroz Feijão Omelete c/ legumes Energia: 329,56 kcal	Polenta Carne moída Banana Energia: 329,09 kcal	Feriado: Pão com mortadela Suco natural	Macarrão com carne moída Maça Energia: 329,09 kcal	Arroz Feijão Farofa c. lingüiça Energia: 329,69 kcal
Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Média Semanal 6-10 anos	329,35	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
12/09/2022	13/09/2022	14/09/2022	15/09/2022	16/09/2022
Arroz Feijão Ovos cozidos Salada Energia: 329,56 kcal	Sopa de macarrão com carne moída e legumes Melão Energia: 329,28 kcal	Arroz Feijão Carne ao molho Salada Energia: 329,74 kcal	Arroz Feijão Lingüiça assada Salada Energia: 329,15 kcal	Macarrão com carne moída Salada Energia: 329,69 kcal
Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Média Semanal 6-10 anos	329,48	54	15	5
Média Semanal 11-15 e EJA	473,48	83	20	6

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
19/09/2022	20/09/2022	21/09/2022	22/09/2022	23/09/2022
Arroz Feijão Omelete Salada Energia: 329,56 kcal	Arroz Feijão Carne suína Mandioca Energia: 329,94 kcal	Macarrão com sardinha Melão Energia: 329,69 kcal	Galinhada Salada Suco de maracujá Energia: 329,13 kcal	Polenta Carne moída Maça Energia: 329,09 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!!!

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
26/09/2022	27/09/2022	28/09/2022	29/09/2022	30/09/2022
Arroz Feijão Ovos cozidos Salada Energia: 329,56 kcal	Arroz Feijão Farofa c. lingüiça Energia: 329,69 kcal	Sopa de macarrão com carne moída e legumes Banana Energia: 329,28 kcal	Arroz Feijão Filé de Tilápia ao molho com batata Energia: 329,23 kcal	Macarrão com carne moída Salada Energia: 329,69 kcal
Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Média Semanal 6-10 anos	329,49	54	15	5
Média Semanal 11-15 e EJA	473,48	83	20	6