

NUTRIÇÃO

Cardápio Semanal

Escola Municipal Prof. Flávio Sarrão

Cruzeiro do Sul - PR

Ref. 05/2023 - 20% das necessidades DIÁRIAS.

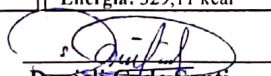
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
01/05/2023	02/05/2023	03/05/2023	04/05/2023	05/05/2023
FERIADO	Arroz, Feijão Ovos Mexidos Batata e Cenoura Melão	Arroz Feijão Frango Assado Batata	Arroz Feijão Carne ao molho Salada de Beterraba	Macarrão com linguiça Alface e Tomate Banana
	Energia: 329,97 kcal	Energia: 329,19 kcal	Energia: 329,69 kcal	Energia: 329,19 kcal
Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Média Semanal 6-10 anos	329,51	51	16	6
Média Semanal 11-15 e EJA	473,97	83	21	5

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
08/05/2023	09/05/2023	10/05/2023	11/05/2023	12/05/2023
Arroz, Feijão, Ovos cozidos Salada Banana	Arroz Feijão Carne Suína/ mandioca Salada de Alface	Polenta Carne moída Suco de maracujá	Arroz Feijão Carne ao molho Salada de Alface	Sopa de macarrão com carne moída e legumes
Energia: 329,11 kcal	Energia: 329,69 kcal	Energia: 329,19 kcal	Energia: 329,69 kcal	Energia: 329,60 kcal
Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Média Semanal 6-10 anos	329,45	51	15	6
Média Semanal 11-15 e EJA	473,48	83	20	6

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
15/05/2023	16/05/2023	17/05/2023	18/05/2023	19/05/2023
Arroz, Feijão Ovos Mexidos Batata e Cenoura	Macarrão com carne moída Alface e Tomate Banana	Arroz Feijão Frango ao molho Suco de maracujá	Arroz Feijão Filé de Tilápia Melão	Arroz Feijão Carne ao molho Salada de Alface
Energia: 329,56 kcal	Energia: 329,69 kcal	Energia: 329,45 kcal	Energia: 329,66 kcal	Energia: 329,69 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
22/05/2023	23/05/2023	24/05/2023	25/05/2023	26/05/2023
Arroz, Feijão, Ovos cozidos Salada	Arroz Feijão Carne suína Mandioca	Macarrão com linguiça Alface e Tomate Maçã	Arroz Feijão Carne moída com batata e Salada	Polenta Frango ao molho Banana
Energia: 329,56 kcal	Energia: 329,41 kcal	Energia: 329,75 kcal	Energia: 329,45 kcal	Energia: 329,15 kcal
Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Média Semanal 6-10 anos	329,46	55	15	5
Média Semanal 11-15 e EJA	473,48	83	20	6

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
29/05/2023	30/05/2023	31/05/2023	01/06/2023	02/06/2023
Arroz Feijão Farofa com linguiça legumes	Polenta Frango ao molho Suco de maracujá	Arroz, Feijão, Ovos cozidos Salada Banana	Arroz Feijão Carne Moída Salada de Alface	Sopa de macarrão com carne moída e legumes
Energia: 329,09 kcal	Energia: 329,19 kcal	Energia: 329,11 kcal	Energia: 329,69 kcal	Energia: 329,60 kcal


Daniel C. de Santi
Nutricionista - RT
CRN8. 7407



Cardápio sujeito a alterações!!!