

# Cardápio Semanal

## Escola Municipal Prof. Flávio Sarrão

### Cruzeiro do Sul - PR

Ref. 10/2023 - 20% das necessidades DIÁRIAS.

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	
02/10/2023	03/10/2023	04/10/2023	05/10/2023	06/10/2023	
Arroz, Feijão, Ovos cozidos - abobrinha, Batata	Macarrão com linguíça Alface e Tomate Maçã	Arroz Feijão Farofa com lingüiça Melão	Arroz Feijão Carne de panela Salada	Sopa de macarrão com carne moída e legumes	
<b>Energia:</b> 329,56 kcal	<b>Energia:</b> 329,74 kcal	<b>Energia:</b> 329,45 kcal	<b>Energia:</b> 329,69 kcal	<b>Energia:</b> 329,15 kcal	
Composição nutricional		Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Média Semanal 6-10 anos		329,51	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	
09/10/2023	10/10/2023	11/10/2023	12/10/2023	13/10/2023	
Arroz, Feijão, Ovos mexidos Salada Algodão Doce	Arroz Feijão Carne suína Salada Picolé	Cachorro quente Suco de Laranja	FERIADO	RECESSO	
<b>Energia:</b> 329,56 kcal	<b>Energia:</b> 329,69 kcal	<b>Energia:</b> 329,28 kcal			
Composição nutricional		Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Média Semanal 6-10 anos		329,51	55	15	5
Média Semanal 11-15 e EJA		473,48	83	20	6

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	
16/10/2023	17/10/2023	18/10/2023	19/10/2023	20/10/2023	
Arroz Feijão Farofa com lingüiça legumes	Arroz Feijão Frango ao molho Melão	Sopa de macarrão com carne moída e legumes	Arroz Feijão Carne de panela Mandioca	Sopa de macarrão com carne moída e legumes	
<b>Energia:</b> 329,56 kcal	<b>Energia:</b> 329,69 kcal	<b>Energia:</b> 329,45 kcal	<b>Energia:</b> 329,69 kcal	<b>Energia:</b> 329,74 kcal	
Composição nutricional		Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Média Semanal 6-10 anos		329,62	55	17	4
Média Semanal 11-15 e EJA		473,31	85	21	5

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	
23/10/2023	24/10/2023	25/10/2023	26/10/2023	27/10/2023	
Arroz, Feijão, Ovos cozidos - Cenoura, chuchu	Arroz Feijão Carne moída Salada	Arroz Feijão Carne suína Salada	Macarronada Alface e Tomate Maçã	Polenta Frango ao molho Maçã	
<b>Energia:</b> 329,56 kcal	<b>Energia:</b> 329,69 kcal	<b>Energia:</b> 329,41 kcal	<b>Energia:</b> 329,28 kcal	<b>Energia:</b> 329,15 kcal	
Composição nutricional		Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Média Semanal 6-10 anos		329,41	55	15	5
Média Semanal 11-15 e EJA		473,48	83	20	6

Danieli C. de Santi  
Nutricionista - RT  
CRN8. 7407



**Cardápio sujeito a alterações!!!**

Telefone: (44) 99864-5463