

# Cardápio Semanal

## Escola Municipal Prof. Flávio Sarrão

### Cruzeiro do Sul - PR

Ref. 09/2023 - 20% das necessidades DIÁRIAS.

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
04/09/2023	05/09/2023	06/09/2023	07/09/2023	08/09/2023
Arroz, Feijão, Ovos cozidos - abobrinha, Batata	Arroz Feijão Carne suína Salada	Arroz Feijão Frango ao molho Salada	FERIADO	RECESSO
<b>Energia:</b> 329,56 kcal	<b>Energia:</b> 329,74 kcal	<b>Energia:</b> 329,45 kcal		
Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Média Semanal 6-10 anos	329,48	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
11/09/2023	12/09/2023	13/09/2023	14/09/2023	15/09/2023
Arroz, Feijão, Ovos mexidos Salada	Sopa de macarrão com carne moída e legumes Maçã	Arroz Feijão Carne suína Mandioca	Arroz Feijão Frango ao molho Banana	Macarrão com carne moída Alface e Tomate
<b>Energia:</b> 329,56 kcal	<b>Energia:</b> 329,69 kcal	<b>Energia:</b> 329,28 kcal	<b>Energia:</b> 329,13 kcal	<b>Energia:</b> 329,23 kcal
Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Média Semanal 6-10 anos	329,37	55	15	5
Média Semanal 11-15 e EJA	473,48	83	20	6

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
18/09/2023	19/09/2023	20/09/2023	21/09/2023	22/09/2023
Arroz Feijão Farofa com lingüiça legumes	Arroz Feijão Carne moída Salada	FLÁVIO: Arroz Doce CMEI: Sopa	Arroz Feijão Carne de panela Mandioca	Polenta Frango ao molho Abacaxi
<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
25/09/2023	26/09/2023	27/09/2023	28/09/2023	29/09/2023
Arroz, Feijão, Ovos cozidos - abobrinha, chuchu	Macarrão com lingüiça Alface e Tomate Maçã	Arroz Feijão Frango ao molho Melão	Arroz Feijão Carne suína Mandioca	Sopa de macarrão com carne moída e legumes
<b>Energia:</b> 329,56 kcal	<b>Energia:</b> 329,69 kcal	<b>Energia:</b> 329,41 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

Daniel C. de Santi  
Nutricionista - RT  
CRN8. 7407



**Cardápio sujeito a alterações!!!**

Telefone: (44) 99864-5463