



# Cardápio Semanal

## Escola Municipal Prof. Flávio Sarrão

### Cruzeiro do Sul - PR

Ref. 03/2023 - 20% das necessidades DIÁRIAS.

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
05/06/2023	06/06/2023	07/06/2023	08/06/2023	09/06/2023
Arroz, Feijão Ovos Mexidos Batata e Cenoura	Arroz Feijão Frango ao molho Suco	Polenta Carne moída Melão	<b>FERIADO</b>	<b>RECESSO</b>
<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	329,58	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
12/06/2023	13/06/2023	14/06/2023	15/06/2023	16/06/2023
Arroz Feijão Farofa com lingüiça legumes	Arroz, Feijão, Ovos cozidos - abobrinha, Batata	Sopa de macarrão com carne moída e legumes Melão	Arroz Feijão Frango ao molho Abacaxi	Arroz Feijão Filé de Tilápia ao molho com batata
<b>Energia:</b> 329,69 kcal	<b>Energia:</b> 329,56 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
19/06/2023	20/06/2023	21/06/2023	22/06/2023	23/06/2023
Arroz, Feijão Ovos Mexidos Batata e Cenoura	Macarrão com carne moída Alface e Tomate	Polenta Frango ao molho Abacaxi	Sopa de macarrão com carne moída e legumes Banana	Arroz Feijão Carne de panela Mandioca
<b>Energia:</b> 329,56 kcal	<b>Energia:</b> 329,69 kcal	<b>Energia:</b> 329,45 kcal	<b>Energia:</b> 329,28 kcal	<b>Energia:</b> 329,74 kcal
Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Média Semanal 6-10 anos	329,54	55	17	4
Média Semanal 11-15 e EJA	473,31	85	21	5

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
26/06/2023	27/06/2023	28/06/2023	29/06/2023	30/06/2023
Arroz Feijão Farofa com lingüiça legumes	Polenta Carne moída Melão	Arroz, Feijão, Ovos cozidos - abobrinha, chuchu Banana	Macarrão com carne moída Maçã	Arroz Feijão Frango ao molho Suco
<b>Energia:</b> 329,69 kcal	<b>Energia:</b> 329,45 kcal	<b>Energia:</b> 329,56 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	329,50	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