

NUTRIÇÃO

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
06/03/2023	07/03/2023	08/03/2023	09/03/2023	10/03/2023
Arroz, Feijão Ovos Mexidos Batata e Cenoura	Arroz Feijão Frango ao molho Suco	Polenta Carne moída Maçã	Arroz Feijão Carne suína Mandioca	Sopa de macarrão com carne moída e legumes
Energia: 329,56 kcal	Energia: 329,74 kcal	Energia: 329,45 kcal	Energia: 329,41 kcal	Energia: 329,28 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
13/03/2023	14/03/2023	15/03/2023	16/03/2023	17/03/2023
Arroz, Feijão, Ovos cozidos - abobrinha, Batata	Arroz Feijão Farofa com lingüiça legumes	Sopa de macarrão com carne moída e legumes	Arroz Feijão Frango ao molho Banana	Arroz Feijão Filé de Tilápia ao molho com batata
Energia: 329,56 kcal	Energia: 329,69 kcal	Energia: 329,28 kcal	Energia: 329,13 kcal	Energia: 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
20/03/2023	21/03/2023	22/03/2023	23/03/2023	24/03/2023
Arroz, Feijão Ovos Mexidos Batata e Cenoura	Macarrão com carne moída Alface e Tomate	Polenta Frango ao molho Abacaxi	Arroz Feijão Lingüiça Assada Salada	Arroz Feijão Carne de panela Mandioca
Energia: 329,56 kcal	Energia: 329,69 kcal	Energia: 329,45 kcal	Energia: 329,69 kcal	Energia: 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
27/03/2023	28/03/2023	29/03/2023	30/03/2023	31/03/2023
Arroz, Feijão, Ovos cozidos - abobrinha, chuchu	Macarrão com carne moída Maçã	Arroz Feijão Carne suína Mandioca	Sopa de macarrão com carne moída e legumes	Arroz Feijão Frango ao molho Suco
Energia: 329,56 kcal	Energia: 329,69 kcal	Energia: 329,41 kcal	Energia: 329,28 kcal	Energia: 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


Daniell C. de Santi
 Nutricionista - RT
 CRN8. 7407



Cardápio sujeito a alterações!!!