

# 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
31/07/2023	01/08/2023	02/08/2023	03/08/2023	04/08/2023
Arroz, Feijão, Ovos cozidos - abobrinha, Batata	Arroz Feijão Carne suína Salada	Polenta Frango ao molho Suco de laranja	Arroz Feijão Carne de panela Mandioca	Sopa de macarrão com carne moída e legumes Banana
<b>Energia:</b> 329,56 kcal	<b>Energia:</b> 329,74 kcal	<b>Energia:</b> 329,45 kcal	<b>Energia:</b> 329,41 kcal	<b>Energia:</b> 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
07/08/2023	08/08/2023	09/08/2023	10/08/2023	11/08/2023
Arroz Feijão Farofa com lingüiça legumes	Sopa de macarrão com carne moída e legumes Maçã	Arroz Feijão Filé de Tilápia ao molho com batata	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
14/08/2023	15/08/2023	16/08/2023	17/08/2023	18/08/2023
Arroz, Feijão, Ovos mexidos Salada	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
21/08/2023	22/08/2023	23/08/2023	24/08/2023	25/08/2023
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

Danieli C. de Santi  
Nutricionista - RT  
CRN8. 7407



**Cardápio sujeito a alterações!!!**

Telefone: (44) 99864-5463



# 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
28/08/2023	29/08/2023	30/08/2023	31/08/2023	01/09/2023
Arroz Feijão Farofa com lingüiça legumes	Arroz Feijão Carne suína Salada	Polenta Frango ao molho Banana	Arroz Feijão Picadinho de carne ao molho c. batata	Sopa de macarrão com carne moída e legumes Maçã
<b>Energia:</b> 329,56 kcal	<b>Energia:</b> 329,74 kcal	<b>Energia:</b> 329,45 kcal	<b>Energia:</b> 329,41 kcal	<b>Energia:</b> 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

**Cardápio sujeito a alterações!!!**



Danieli C. de Santi  
Nutricionista - RT  
CRN8. 7407



Telefone: (44) 99864-5463