

CARDÁPIO – FUNDAMENTAL – 2022 – ESCOLAS NÚCLEO-RURAL-TURNO INTEGRAL

1ª e 3ª SEMANAS

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
	TURMA A	TURMA B	TURMA A	TURMA B	TODOS
LANCHE MANHÃ	Leite com café Pão com doce leite	Leite com café Pão com doce leite	Suco de laranja* Bolo de Cenoura*	Suco de laranja* Bolo de Cenoura*	Vitamina de leite com banana Sanduíche de frango desfiado
ALMOÇO	Feijão Risoto de frango Repolho/Cenoura Bergamota	Feijão Risoto de frango Repolho/Cenoura Bergamota	Arroz + Feijão Mandioca com carne suína em molho Alface/Tomate	Arroz + Feijão Mandioca com carne suína em molho Alface/Tomate	Arroz + Feijão Macarrão com carne moída Beterraba/Alface Maçã
LANCHE TARDE	Suco de Uva* Bolo de Cenoura*	Suco de Uva* Bolo de Cenoura*	Frutas picadas (banana, bergamota, maçã)	Frutas picadas (banana, bergamota, maçã)	Leite com café Sanduíche de queijo/presunto

2ª e 4ª SEMANAS

LANCHE MANHÃ	Leite com chocolate Sanduíche de carne moída com cenoura	Leite com chocolate Sanduíche de carne moída com cenoura	Leite com café Bolo de Laranja* Maçã	Leite com café Bolo de Laranja* Maçã	Leite com café Sanduíche de queijo/presunto	
ALMOÇO	Arroz + Feijão Carne moída Moranga refogada Repolho/Tomate	Arroz + Feijão Carne moída Moranga refogada Repolho/Tomate	Arroz+Feijão Polenta Frango em molho Beterraba/Vagem	Arroz+Feijão Polenta Frango em molho Beterraba/Vagem	Arroz + Lentilha Batata doce cozida Carne suína em molho Alface /Cenoura	
LANCHE TARDE	Frutas picadas (bergamota, maçã e mamão)	Frutas picadas (bergamota, maçã e mamão)	Arroz de leite com Canela em pó	Arroz de leite com Canela em pó	Suco de laranja* Pizza de sardinha Bergamota	
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)		CHO (g)		PTN (g)	LPD (g)
	1.414		55% a 65% do VET 217,5 g (61%)		10% a 15% do VET 49,5 g (14%)	15% a 30% do VET 38,5 g (25%)

* Fazer o suco da fruta ou usar Suco Integral.
* Bolo sem cobertura de chocolate

Andréa Hachmann Aiolfi-CRN2 10653
Nutricionista

