

CARDÁPIO - FUNDAMENTAL - 2023

ESCOLAS DE ENSINO FUNDAMENTAL, PRÉ e EJA- TURNO PARCIAL

| | 2ª FEIRA | 3ª FEIRA | 4ª FEIRA | 5ª FEIRA | 6ª FEIRA |
|---|---|---|--|---|---|
| 1ª SEMANA | Feijão Risoto de frango Alface/Tomate Fruta: Bergamota | Leite com chocolate Sanduíche de frango desfiado com cenoura | Arroz+Feijão Macarrão com sardinha Repolho/Tomate | Vitamina de leite com banana Bolo de Cenoura (sem cobertura) | Arroz+Feijão Batata doce cozida Carne moída Alface/Chuchu |
| 2ª SEMANA | Leite com café Pão com doce leite Fruta: Banana | Arroz+Feijão Mandioca cozida Carne moída Alface/Repolho | Arroz de Leite com canela em pó | Lentilha Carreteiro Moranga cozida Alface | Arroz+Feijão Macarrão com frango Cenoura/Repolho 1 rodela de laranja |
| 3ª SEMANA | Leite com chocolate Biscoito Salgado Fruta: Maçã | Suco de laranja* Bolo de Cenoura (sem cobertura) | Iogurte Banana/Maçã | Polenta Frango em molho Repolho/Tomate | Frutas picadas (bergamota, maçã e mamão) |
| 4ª SEMANA | Suco de laranja* Sanduíche de carne moída com cenoura | Arroz + Feijão Mandioca com carne suína picadinha Beterraba cozida | Leite com chocolate Bolo de Laranja (sem cobertura) | Frutas picadas (banana, bergamota e maçã) | Arroz+Feijão Polenta com Carne moída Repolho refogado Fruta: Bergamota |
| Composição nutricional (Média semanal) | | Energia (Kcal) | CHO (g) | PTN (g) | LPD (g) |
| | | | 55% a 65% do VET | 10% a 15% do VET | 15% a 30% do VET |
| | | 410 | 64,6 g | 10 g | 8 g |
| | | | 59 % | 15 % | 26 % |

* Fazer o suco da fruta ou usar Suco Integral.

Andréa Hachmann Aiolfi-CRN2 10653
Nutricionista