

CARDÁPIO – FUNDAMENTAL – 2024 - 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 Sanduíche de frango desfiado	Leite com café Sanduíche de frango desfiado	Suco de laranja* Bolo de Cenoura*	Suco de laranja* Bolo de Cenoura*	Vitamina de leite com banana Sanduíche
ALMOÇO	Feijão Risoto Repolho/Cenoura Fruta: ½ laranja	Feijão Risoto Repolho/Cenoura Fruta: ½ laranja	Arroz + Feijão Carne moída Moranga refogada Repolho/Tomate	Arroz + Feijão Carne moída Moranga refogada Repolho/Tomate	Arroz + Feijão Batata cozida com Carne suína em molho Beterraba/Alface
LANCHE TARDE	Arroz de leite com Canela em pó	Arroz de leite com Canela em pó	Frutas picadas	Frutas picadas (banana, maçã e mamão)	Leite com chocolate Pizza de sardinha

2ª e 4ª SEMANAS

LANCHE MANHÃ	Vitamina de leite com banana Sanduíche carne moída	Vitamina de leite com banana Sanduíche carne moída	Leite com café Bolo de Laranja* Fruta: Maçã ou Banana	Leite com café Bolo de Laranja* Fruta: Maçã ou Banana	Leite com café Pão com doce leite ou Doce de frutas
ALMOÇO	Arroz+Feijão Polenta Frango em molho Repolho/Tomate	Arroz+Feijão Polenta Frango em molho Repolho/Tomate	Arroz + Feijão Mandioca com carne suína em molho Alface/Tomate	Arroz + Feijão Mandioca com carne suína em molho Alface/Tomate	Arroz + Lentilha Macarrão com sardinha Alface /Cenoura
LANCHE TARDE	Frutas picadas (bergamota, maçã e mamão)	Frutas picadas (bergamota, maçã e mamão)	Leite com chocolate Bolo de Milho (fubá)*	Arroz + Feijão Mandioca com carne suína Alface/Tomate	Suco de laranja* Sanduíche
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

Andréa Hachmann Aiolfi-CRN2 10653

Nutricionista

