

CARDÁPIO - FUNDAMENTAL - 2024
ESCOLAS DE ENSINO FUNDAMENTAL e EJA- TURNO PARCIAL

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
1ª SEMANA	Leite com chocolate Bolo de Laranja*	Leite com chocolate Sanduíche de frango desfiado com cenoura	Arroz+Feijão Batata cozida Carne moída Alface/Repolho	Vitamina de leite com banana Bolo de Cenoura	Arroz+Feijão Macarrão com sardinha Repolho/Tomate
2ª SEMANA	Leite com café Pão com doce leite Fruta: Maçã	Lentilha Carreteiro Moranga cozida Alface	Arroz de Leite com canela em pó	Arroz+Feijão Mandioca cozida Carne moída Alface/Repolho	Arroz+Feijão Macarrão com frango Cenoura/Repolho 1 rodela de laranja
3ª SEMANA	Suco de Laranja Biscoito Salgado/Doce Fruta: Banana	Feijão Risoto Alface/Tomate Fruta: Bergamota	Leite com café Sanduíche	Polenta Polenta com Carne suína Repolho/Tomate	Frutas picadas (bergamota, maçã e mamão)
4ª SEMANA	Leite com café Sanduíche de carne moída com cenoura	Arroz + Feijão Mandioca com carne suína picadinha Beterraba cozida	logurte Banana/Maçã	Frutas picadas (banana, bergamota e maçã)	Arroz+Feijão Polenta com Frango em molho Repolho refogado Fruta: Bergamota
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		424	55% a 65% do VET 63 g 60 %	10% a 15% do VET 16 g 15 %	15% a 30% do VET 12 g 25 %

* Fazer o suco da fruta ou usar Suco Integral.

* Bolo sem cobertura



Andréa Hachmann Aiolfi-CRN2 10653
Nutricionista