

CARDÁPIO PARA ESCOLAS NÚCLEO/2021



		1ª E 3ª SEMANAS												
	Segunda – Feira	Terça- Feira	Quarta - Feira	Quinta – Feira	Sexta- Feira									
LANCHE DA MANHÃ	Leite com Café Biscoito Salgado Fruta: Maçã	Leite com Café Biscoito Salgado Fruta: Maçã	Vitamina de Banana Sanduíche de queijo	Vitamina de Banana Sanduíche de queijo	Salada de Frutas	Salada de Frutas								
ALMOÇO	Feijão Risoto de Frango Alface/Cenoura Fruta: Bergamota	Feijão Risoto de Frango Alface/Cenoura Fruta: Bergamota	Arroz+Feijão Polenta+ Carne suína Couve/Beterraba	Arroz+Feijão Polenta+ Carne suína Couve/Beterraba	Arroz +Feijão Macarrão com Sardinha Alface/Tomate									
LANCHE DA TARDE	Suco de Laranja Bolo de Cenoura	Suco de Laranja Bolo de Cenoura	Suco de Uva Sanduíche	Suco de Uva Sanduíche	logurte Pão com Margarina									
Composição Nutricional (Média semanal)		Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Fibras (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Ca (mg)	Na (mg)	
		6.428	1.077	229	139	113	507	487	1.308	40,6	31,4	2.390	5.716	
2ª E 4ª SEMANAS														
	Segunda – Feira	Terça- Feira	Quarta - Feira	Quinta – Feira	Sexta- Feira									
LANCHE DA MANHÃ	Café com Leite Pão com doce de frutas	Café com Leite Pão com doce de frutas	Leite com chocolate Biscoito Salgado	Leite com chocolate Biscoito Salgado	Vitamina de Banana Sanduíche de queijo									
ALMOÇO	Arroz+Feijão Mandioca com Carne moída Alface/Tomate	Arroz+Feijão Mandioca com Carne moída Alface/Tomate	Arroz+Feijão Batata cozida Molho de Frango Brócolis/Beterraba	Arroz+Feijão Batata cozida Molho de Frango Brócolis/Beterraba	Arroz +Feijão Moranga com Molho de frango Repolho/Tomate									
LANCHE DA TARDE	Arroz de Leite com Canela	Arroz de Leite com Canela	Salada de Frutas Biscoito Doce	Salada de Frutas Biscoito Doce	Café com Leite Bolo de Cenoura									
Composição Nutricional (Média semanal)		Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Fibras (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Ca (mg)	Na (mg)	
		6.249	989	240	149	100	875	273	1.346	41	34,5	2.496	5.017	

* Bolo sem cobertura de chocolate.

* Fazer o suco da fruta ou usar Suco integral.

* Salada de Frutas= Banana, maçã, bergamota e/ou laranja.

Andréa Hachmann Aiolfi
Nutricionista - CRN2 10653