

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