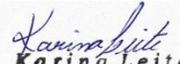


OUTUBRO/2023

CARDÁPIO- FUNDAMENTAL, ZONA URBANA, FAIXA ETÁRIA – 6 AOS 11 ANOS, PERÍODO PARCIAL

	2ª FEIRA 02/10	3ª FEIRA 03/10	4ª FEIRA 04/10	5ª FEIRA 05/10	6ª FEIRA 06/10
Lanches/0 9 e 15 horas	Farofa de Omelete de ovo com legumes e chá	Arroz com legumes, lentilha, sobrecoxa com molho e salada de alface	Cuca doce com café com leite e maçã	Polenta com molho de carne moída e proteína de soja + salada de repolho	Macarrão caseiro com molho de frango desfiado + beterraba cozida
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
		402	53 g	15 g	15 g
			55 %	15 %	30 %
	2ª FEIRA 09/10	3ª FEIRA 10/10	4ª FEIRA 11/10	5ª FEIRA 12/10	6ª FEIRA 13/10
Lanches/0 9 e 15 horas	Canjica de milho com bolacha caseira	Pão de milho com doce de fruta e chá + banana	Torta salgada de frango com suco *comemoração dia das crianças	FERIADO	RECESSO
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
		418	58 g	15 g	15 g
			60 %	15 %	30 %
	2ª FEIRA 16/10	3ª FEIRA 17/10	4ª FEIRA 18/10	5ª FEIRA 19/10	6ª FEIRA 20/10
Lanches/0 9 e 15 horas	Sopa de legumes (cenoura, batata, batata salsa, abobrinha) e carne (músculo)	Risoto integral de frango com salada de repolho	Pão de mandioca com omelete de ovos e chá + melancia	Virado de feijão com carne de porco e salada de tomate	Arroz com batata com carne moída e salada de couve flor
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	53 g	15 g	15 g
			55 %	15 %	30 %

	2ª FEIRA 23/10	3ª FEIRA 24/10	4ª FEIRA 25/10	5ª FEIRA 26/10	6ª FEIRA 27/10
Lanches/0 9 e 15 horas	Bolacha caseira com chá + banana	Quirera com carne de porco com salada de brócolis	Pão caseiro doce fruta + chocolate quente + Mamão	Lentilha, arroz, sobrecoxa desossada assada e salada de acelga	Macarronada integral com carne moída com proteína de soja e salada alface
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
		402	53 g	15 g	15 g
			55 %	15 %	30 %
	2ª FEIRA 30/10	3ª FEIRA 31/10	4ª FEIRA 01/11	5ª FEIRA 02/11	6ª FEIRA 03/11
Lanches/0 9 e 15 horas	DESFILE CÍVICO	RECESSO	*POSSÍVEL REPOSIÇÃO	FERIADO	RECESSO
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
		402	53 g	15 g	15 g
			55 %	15 %	30 %
Nutricionista Karina Leite De Nes, CRN 8/10112					
Obs: os alimentos perecíveis como frutas, legumes e hortaliças podem ser alteradas devido a disponibilidade dos agricultores familiares ou do mercado. A troca pode ser feita das preparações para aproveitar alimentos que estão para vencer ou que estão muito maduros. Porém não pode ser trocado por preparações que não estejam neste cardápio.					


Karina Leite
 Nutricionista
 CRN: 8/10112