



CARDÁPIO DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

segunda - feira	terça- feira	quarta- feira	quinta- feira	sexta- feira									
MACARRÃO ESPAGUETE COM CARNE MOIDA	FRANGO GUISADO COM MACAXEIRA, ARROZ COM COUVE E FEIJÃO	SOPA DE CARNE COM LEGUMES	SUCO NATURAL COM BISCOITO	BAIÃO DE DOIS COM FAROFA DE FRANGO									
Ingredientes:	Ingredientes:	Ingredientes:	Ingredientes:	Ingredientes:									
carne bovina moída, abóbora, couve, verduras e temperos em geral;	frango coxa e sobrecoxa, macaxeira, arroz branco, couve, verduras e temperos em geral	carne bovina moída, jerimum, macaxeira, couve, maxixe, macarrão espaguete, verduras e temperos em geral;	Polpa de fruta, açúcar, biscoito	Frango coxa e sobrecoxa, arroz, feijão, farinha, couve e temperos									
Composição Nutricional - Média semanal:	Energia 193,83	PTN(g) 9,68	LIP(g) 6,87	Col (mg) 20,44	CHO(g) 23,62	Fibras(g) 2,52	Ca(mg) 31,39	Mg(mg) 38,04	Fe(mg) 1,54	Na(mg) 425,49	Zn(mg) 1,49	Vit A(mg) 34,07	Vit C(mg) 50,55

segunda - feira	terça- feira	quarta- feira	quinta- feira	sexta- feira									
SOPA DE CARNE COM LEGUMES	MACARRÃO ESPAGUETE COM FRANGO DESFIADO	ARROZ, FEIJÃO E CARNE MOÍDA COM LEGUMES	BAIÃO DE DOIS COM FAROFA DE FRANGO	SUCO NATURAL COM BISCOITO									
Ingredientes:	Ingredientes:	Ingredientes:	Ingredientes:	Ingredientes:									
carne bovina moída, abóbora, macaxeira, couve, maxixe, macarrão espaguete, verduras e temperos em geral;	Frango coxa e sobrecoxa, couve, verduras e temperos em geral;	carne moída, arroz, feijão carioca, couve, macaxeira, jerimum, verduras e temperos em geral;	Frango coxa e sobrecoxa, arroz, feijão, farinha, couve e temperos	Polpa de fruta, açúcar, biscoito									
Composição Nutricional - Média semanal:	Energia 216,42	PTN(g) 8,90	LIP(g) 6,02	Col (mg) 20,44	CHO(g) 31,58	Fibras(g) 2,31	Ca(mg) 22,66	Mg(mg) 37,36	Fe(mg) 1,46	Na(mg) 381,44	Zn(mg) 1,26	Vit A(mg) 57,60	Vit C(mg) 42,59

segunda - feira	terça- feira	quarta- feira	quinta- feira	sexta- feira									
MACARRÃO ESPAGUETE COM CARNE MOIDA	SUCO NATURAL COM BISCOITO	FRANGO GUISADO COM MACAXEIRA, ARROZ COM COUVE E FEIJÃO	SOPA DE CARNE COM LEGUMES	MACARRÃO ESPAGUETE COM FRANGO DESFIADO									
Ingredientes:	Ingredientes:	Ingredientes:	Ingredientes:	Ingredientes:									
carne bovina moída, abóbora, couve, verduras e temperos em geral;	Polpa de fruta, açúcar, biscoito	frango coxa e sobrecoxa, macaxeira, arroz branco, couve, verduras e temperos em geral	carne bovina moída, abóbora, macaxeira, couve, maxixe, macarrão espaguete, verduras e temperos em geral;	Frango coxa e sobrecoxa, couve, verduras e temperos em geral; Sobremesa Abacaxi									
Composição Nutricional - Média semanal:	Energia 183,28	PTN(g) 8,09	LIP(g) 6,03	Col (mg) 20,44	CHO(g) 24,44	Fibras(g) 1,93	Ca(mg) 24,13	Mg(mg) 30,34	Fe(mg) 1,11	Na(mg) 383,59	Zn(mg) 1,14	Vit A(mg) 37,58	Vit C(mg) 51,58

segunda - feira	terça- feira	quarta- feira	quinta- feira	sexta- feira									
SUCO NATURAL COM BISCOITO	BAIÃO DE DOIS COM FAROFA DE FRANGO	SOPA DE CARNE COM LEGUMES	MACARRÃO ESPAGUETE COM FRANGO DESFIADO	BAIÃO DE DOIS COM FAROFA DE FRANGO									
Ingredientes:	Ingredientes:	Ingredientes:	Ingredientes:	Ingredientes:									
Polpa de fruta, açúcar, biscoito	Frango coxa e sobrecoxa, arroz, feijão, farinha, couve e temperos	carne bovina moída, abóbora, macaxeira, couve, maxixe, macarrão espaguete, verduras e temperos em geral;	Frango coxa e sobrecoxa, couve, verduras e temperos em geral; melancia	Frango coxa e sobrecoxa, arroz, feijão, farinha, couve e temperos									
Composição Nutricional - Média semanal:	Energia 219,56	PTN(g) 9,62	LIP(g) 6,47	Col (mg) 24,74	CHO(g) 30,78	Fibras(g) 2,39	Ca(mg) 22,74	Mg(mg) 40,09	Fe(mg) 1,46	Na(mg) 373,93	Zn(mg) 1,20	Vit A(mg) 53,70	Vit C(mg) 36,53

segunda - feira	terça- feira	NUTRICIONISTA: GLICILENE EVARISTO DA SILVA											
0	0	Quadro Técnico(RT/QT)											
Ingredientes:	Ingredientes:												
0	0	Obs: este cardápio pode sofrer alterações com relação à frutas e verduras, que dependem de disponibilidade de produção.											
Composição Nutricional - Média semanal:	Energia 0,00	PTN(g) 0,00	LIP(g) 0,00	Col (mg) 0,00	CHO(g) 0,00	Fibras(g) 0,00	Ca(mg) 0,00	Mg(mg) 0,00	Fe(mg) 0,00	Na(mg) 0,00	Zn(mg) 0,00	Vit A(mg) 0,00	Vit C(mg) 0,00

É OBRIGATÓRIO MANTER UMA CÓPIA DESTES CARDÁPIOS NA COZINHA E EM LOCAL VISÍVEL NA ESCOLA.

