

CARDÁPIO ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – ESCOLAS SETEMBRO 2021

| Semana | Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira |
|------------------|---|--|--|--|--|
| 1ª Semana | Arroz Lentilha Polenta com queijo Salada de alface | FERIADO | Bebida Láctea Rosquinha Fruta (mamão) | Massa com molho de frango Salada de repolho | Torta salgada Fruta (laranja) |
| | Calorias: 424,31kcal CHO: 78g PT: 14,15g LIP: 6,33g Fibra: 6,61g Ca: 115,21mg Mg: 54,21mg Fe: 3,07mg Zn: 1,84mg Vit A: 10,09mg Vit C: 5,13mg | | Calorias: 293,5kcal CHO: 45,2g PT: 6,24g LIP: 8,46g Fibra: 0,98g Ca: 383,7mg Mg: 45,9mg Fe: 0,13mg Zn: 1,06mg Vit A: 125mg Vit C: 23,7mg | Calorias: 342,01kcal CHO: 48,09g PT: 17,09g LIP: 8,61g Fibra: 2,16g Ca: 23,59mg Mg: 27,57mg Fe: 0,83mg Zn: 0,55mg Vit A: 2mg Vit C: 7,39mg | Calorias: 394,75kcal CHO: 57,75g PT: 12,23g LIP: 11,83g Fibra: 3,42g Ca: 88,77mg Mg: 57,93mg Fe: 1,27mg Zn: 1,57mg Vit A: 15,32mg Vit C: 25,22mg |
| 2ª Semana | Leite com cacau Bolo simples | Feijão Carne de porco assada Mandioca Salada de alface | Pipoca Fruta(maçã) | Refogado de batatinha Salada de beterraba | Carreteiro Salada de tomate com cebola e repolho |
| | Calorias: 431,56kcal CHO: 63,9g PT: 11,97g LIP: 11,2g Fibra: 1,03g Ca: 236,26mg Mg: 32,29mg Fe: 1,01mg Zn: 1,18mg Vit A: 51,27mg Vit C: 3,6mg | Calorias: 362,26kcal CHO: 55,72g PT: 19,95g LIP: 6,01g Fibra: 9,24g Ca: 62,21mg Mg: 116,83mg Fe: 2,70mg Zn: 0,64mg Vit A: 0mg Vit C: 17,47mg | Calorias: 382,74 kcal CHO: 81,05g PT: 10,1 g LIP: 4,48 g Fibra: 11,8g Ca: 8mg Mg: 134,5mg Fe: 2,65 mg Zn: 2,14mg Vit A: 16,7 mg Vit C: 0,3mg | Calorias: 52,41kcal CHO: 5,16g PT: 3,86 g LIP: 1,92g Fibra: 1,02g Ca: 5,67mg Mg: 8,1 mg Fe: 0,43mg Zn: 1,05mg Vit A: 0,3mg Vit C: 11,89 mg | Calorias: 292,79kcal CHO: 43,67g PT: 14,21 g LIP: 6,16 g Fibra: 1,86g Ca: 7,02 mg Mg: 25,5mg Fe: 1,54 mg Zn: 3,86mg Vit A: 1mg Vit C: 8,01mg |

Lidiane Damima Mumbach

Nutricionista CRN2 13538

| | | | | | |
|------------------|---|--|---|---|---|
| 3ª Semana | FERIADO | Cuca rápida com canela Fruta(mamão) | Arroz Lentilhada Salada de Pepino | Sagu com suco de uva e creme +Biscoito Maria | Galinhada Salada de alface |
| | | Calorias: 221,07 kcal CHO: 41,71g PT: 5,52g LIP: 2,91g Fibra: 1,31g Ca: 16,67mg Mg: 18,35mg Fe: 0,62mg Zn: 0,47mg Vit A: 4,95mg Vit C: 16,24mg | Calorias: 349,49kcal CHO: 52,26g PT: 12,83g LIP: 9,69 g Fibra: 5,57g Ca: 18,21 mg Mg: 43,12mg Fe: 2,39 mg Zn: 1,78mg Vit A: 1mg Vit C: 6,28mg | Calorias: 331,27kcal CHO: 65,71g PT: 4,33g LIP: 5,05g Fibra: 2,02g Ca: 87,08mg Mg: 20,64mg Fe: 0,66mg Zn: 0,60mg Vit A: 14,45mg Vit C: 10,5mg | Calorias: 393,49 kcal CHO: 41,39g PT: 15,05g LIP: 17,82 g Fibra: 1,60g Ca: 15,83mg Mg: 34,58mg Fe: 1,01mg Zn: 1,63 mg Vit A: 4,9mg Vit C: 0mg |
| 4ª Semana | Arroz Feijão Salada de tomate com cebola Fruta(laranja) | Bebida Láctea Torta salgada com legumes | Leite com café Biscoito Maria | Bolo de cenoura Fruta(melancia) | Carreteiro Salada de repolho com cenoura |
| | Calorias: 298,45 kcal CHO: 56,25g PT: 9,91 g LIP: 3,44g Fibra: 8,11 g Ca: 37,5mg Mg: 73,8mg Fe: 2,35mg Zn: 1,25mg Vit A: 0mg Vit C: 29,29mg | Calorias: 537,65 kcal CHO: 76,39g PT: 18,14g LIP: 16,89g Fibra: 3,62g Ca: 310,97mg Mg: 75,03mg Fe: 1,24mg Zn: 2,20 mg Vit A: 74,72mg Vit C: 9,02mg | Calorias: 303,15kcal CHO: 39,85g PT: 7,8g LIP: 9,6g Fibra: 0,63g Ca: 201,5mg Mg: 26,2 mg Fe: 0,71mg Zn: 0,9mg Vit A: 31,5mg Vit C: 1,5mg | Calorias: 208,71kcal CHO: 40,39g PT: 5,71g LIP: 2,61g Fibra: 1,35g Ca: 54,53 mg Mg: 18mg Fe: 0,75mg Zn: 0,56 mg Vit A: 16,57mg Vit C: 2,11mg | Calorias: 293,44 kcal CHO: 43,88g PT: 14,2g LIP: 6,19g Fibra: 2,16g Ca: 12,01mg Mg: 25,64 mg Fe: 1,55mg Zn: 3,88mg Vit A: 1mg Vit C: 8,64mg |

*****O cardápio pode sofrer alterações conforme disponibilidade dos gêneros alimentícios.**

Lidiane Damima Mumbach

Nutricionista CRN2 13538