

## Município de Rebouças

## Deposito

Planejamento Cardápio FUNDAMENTAL - MARÇO 2023 (PNAE-CPNAE) Grupo: Fundamental , Categoria: Ensino Fundamental I - 6 a 10 anos

Atendimento: **Normal**

1ª Semana			01/Março	02/Março	03/Março	Total Semana
<b>Refeição</b> <b>Horário:</b> <b>10:00 15:00</b>			Polenta com frango salada de repolho ralado com tempero verde	Suco natural de laranja PÃO INTEGRAL COM DOCE ABÓBORA MAÇA	Arroz parboilizado cozido VIRADO DE FEIJÃO OMELETE COM LEGUMES (MILHO, BRÓCOLIS, CENOURA) Suco de Abacaxi (Boa Safra)	Calorias =887.82 Carboidratos =154.66 Proteínas =21.87 Lípidios =18.06
2ª Semana	06/Março	07/Março	08/Março	09/Março	10/Março	Total Semana
<b>Refeição</b> <b>Horário:</b> <b>10:00 15:00</b>	RISOTO Feijão cozido SALADA DE TOMATE COM ORÉGANO	Arroz parboilizado cozido Feijão cozido abobrinha refogada (abobrinha, cebola) int QUIBE ASSADO	Vitamina (leite com morango) Pão com ovo mexido MAÇA	ARROZ NUTRITIVO COM FRANGO (CENOURA / BRÓCOLIS / BETERRABA) repolho refogado Salada de cenoura	QUIRERA COM PALETA SUÍNA salada de repolho ralado com tempero verde BANANA	Calorias =1849.60 Carboidratos =276.04 Proteínas =82.88 Lípidios =51.66
3ª Semana	13/Março	14/Março	15/Março	16/Março	17/Março	Total Semana
<b>Refeição</b> <b>Horário:</b> <b>10:00 15:00</b>	ACHOCOLATADO biscoito cream cracker Laranja	Arroz parboilizado cozido Feijão cozido Farofa de Repolho carne acebolada - ef Alface Salada	Vitamina (leite com morango) SANDUÍCHE NATURAL (Q/P) BANANA	Macarronada COM MOÍDA Alface Salada MAMÃO	CHÁ DE ERVAS OMELETE COM LEGUMES (MILHO, BRÓCOLIS, CENOURA)	Calorias =1916.60 Carboidratos =299.14 Proteínas =68.89 Lípidios =54.32
4ª Semana	20/Março	21/Março	22/Março	23/Março	24/Março	Total Semana
<b>Refeição</b> <b>Horário:</b> <b>10:00 15:00</b>	Arroz parboilizado cozido VIRADO DE FEIJÃO Paleta suína Salada de Pepino	Vitamina (leite com morango) BISCOITO CASEIRO (AF) BANANA	Arroz parboilizado cozido OMELETE COM LEGUMES (MILHO, BRÓCOLIS, CENOURA) SALADA DE TOMATE COM CEBOLA	Purê de batata carne moída refogada int Feijão cozido Salada de Pepino	Bebida Láctea com Sucrilhos MAÇA	Calorias =1954.11 Carboidratos =255.74 Proteínas =73.16 Lípidios =68.93
5ª Semana	27/Março	28/Março	29/Março	30/Março	31/Março	Total Semana
<b>Refeição</b> <b>Horário:</b> <b>10:00 15:00</b>	Polenta com frango salada de repolho ralado com tempero verde	CAFÉ COM LEITE PÃO FATIADO PATÊ DE FRANGO Laranja	ARROZ NUTRITIVO COM PTS Feijão cozido Batata doce carne acebolada - ef Alface Salada	BISCOITO DE LEITE Gelatina com frutas	FAROFÃO DE ARROZ COM FRANGO, CENOURA E FEIJÃO Ovo Cozido SALADA DE TOMATE COM CEBOLA	Calorias =2070.90 Carboidratos =293.09 Proteínas =72.69 Lípidios =64.87

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÃO.

*Brandt.*  
Idiobara Brandt  
NUTRICIONISTA  
CRN 6504