

Município de Rebouças

Deposito

Planejamento CARDÁPIO FUNDAMENTAL - SETEMBRO 2023 (BRASIL-BRASIL) Grupo: Fundamental , Categoria: Ensino Fundamental I - 6 a 10 anos

Atendimento: **Normal**

1ª Semana					01/Setembro	Total Semana
Refeição Horário: 10:00 15:00					CHÁ DE ERVAS Farofa de ovos com cenoura	Calorias =300.36 Carboidratos =44.47 Proteínas =8.95 Lipídios =9.99
2ª Semana	04/Setembro	05/Setembro	06/Setembro	07/Setembro	08/Setembro	Total Semana
Refeição Horário: 10:00 15:00	Polenta com frango Alface Salada Laranja	Macarronada COM MOÍDA Feijão cozido SALADA DE TOMATE COM CEBOLA	Suco natural de laranja SANDUICHE NATURAL (PÃO INTEGRAL)	sopa 2 (abobora, chuchu, batata, arroz branco, carne bovina inteira) MAMÃO	CHÁ DE ERVAS BOLO SIMPLES DE CHOCOLATE MAÇA	Calorias =1915.21 Carboidratos =283.74 Proteínas =57.37 Lipídios =59.78
3ª Semana	11/Setembro	12/Setembro	13/Setembro	14/Setembro	15/Setembro	Total Semana
Refeição Horário: 10:00 15:00	Feijão cozido Purê de mandioca carne acebolada - ef Alface Salada	SOPA DE HORTALIÇAS MAÇA	Bebida láctea salada de frutas	CHÁ DE ERVAS OMELETE COM LEGUMES (MILHO, BRÓCOLIS, CENOURA)	chá de ervas (camomila, cidreira, erva doce) PÃO INTEGRAL COM DOCE ABÓBORA	Calorias =1774.59 Carboidratos =275.27 Proteínas =65.10 Lipídios =52.31
4ª Semana	18/Setembro	19/Setembro	20/Setembro	21/Setembro	22/Setembro	Total Semana
Refeição Horário: 10:00 15:00	QUIRERA COM PALETA SUÍNA Alface Salada Laranja	LEITE BATIDO COM MAÇA, BANANA, MAMÃO E AVEIA BISCOITO CASEIRO (AF)	sopa 2 (abobora, chuchu, batata, arroz branco, carne bovina inteira) MAMÃO	Macarronada COM MOÍDA Feijão cozido Salada Crua	sopa 2 (abobora, chuchu, batata, arroz branco, carne bovina inteira) MAÇA	Calorias =1744.35 Carboidratos =266.52 Proteínas =68.24 Lipídios =44.31
5ª Semana	25/Setembro	26/Setembro	27/Setembro	28/Setembro	29/Setembro	Total Semana
Refeição Horário: 10:00 15:00	RISOTO Feijão cozido Cenoura Refogada Salada de Pepino	CAFÉ COM LEITE OMELETE COM LEGUMES (MILHO, BRÓCOLIS, CENOURA) BANANA	ARROZ NUTRITIVO COM FRANGO (CENOURA / BRÓCOLIS / BETERRABA) Salada de Acelga Laranja	Polenta com frango Alface Salada MAÇA	ARROZ COM VACA ATOLADA Feijão cozido Chuchu Refogado Salada Crua	Calorias =1885.89 Carboidratos =315.75 Proteínas =63.48 Lipídios =39.99

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÃO.

Brandt
Idiobara Brandt
NUTRICIONISTA
CRN 6504