

## Município de Rebouças

## Deposito

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

Atendimento: **Normal**

1ª Semana	02/Outubro	03/Outubro	04/Outubro	05/Outubro	06/Outubro	Total Semana
<b>Refeição</b> <b>Horário:</b> <b>10:00 15:00</b>	CHÁ DE ERVAS Farofa de ovos com cenoura	Polenta com frango Alface Salada MAÇA	Macarronada COM MOÍDA Feijão cozido SALADA DE TOMATE COM CEBOLA BANANA	Vitamina (leite com morango) Pão com carne moída MANGA	Arroz parboilizado cozido Feijão cozido repolho refogado carne acebolada - ef SALADA DE TOMATE COM ORÉGANO	Calorias =4334.99 Carboidratos =721.89 Proteínas =184.08 Lípidios =75.07
2ª Semana	09/Outubro	10/Outubro	11/Outubro	12/Outubro	13/Outubro	Total Semana
<b>Refeição</b> <b>Horário:</b> <b>10:00 15:00</b>	SOPA DE HORTALIÇAS MAÇA	RISOTO Feijão cozido Cenoura Refogada Salada de Pepino	Suco natural de laranja BOLO SIMPLES DE CHOCOLATE BANANA	<b>F E R I A D O</b>  <b>NOSSA SENHORA APARECIDA</b>	<b>F E R I A D O</b>  <b>RECESSO ESCOLAR</b>	Calorias =1526.14 Carboidratos =237.17 Proteínas =46.80 Lípidios =47.26
3ª Semana	16/Outubro	17/Outubro	18/Outubro	19/Outubro	20/Outubro	Total Semana
<b>Refeição</b> <b>Horário:</b> <b>10:00 15:00</b>	ARROZ NUTRITIVO COM FRANGO (CENOURA / BRÓCOLIS / BETERRABA)	sopa 2 (abobora, chuchu, batata, arroz branco, carne bovina inteira) MAÇA	Bebida Láctea com Sucrilhos BANANA	CAFÉ COM LEITE OMELETE COM LEGUMES (MILHO, BRÓCOLIS, CENOURA) MANGA	RISOTO SALADA DE TOMATE COM CEBOLA	Calorias =1725.03 Carboidratos =279.31 Proteínas =63.76 Lípidios =43.21
4ª Semana	23/Outubro	24/Outubro	25/Outubro	26/Outubro	27/Outubro	Total Semana
<b>Refeição</b> <b>Horário:</b> <b>10:00 15:00</b>	Polenta com frango Alface Salada	ARROZ COM VACA ATOLADA Feijão cozido repolho refogado Salada de brócolis	Vitamina (leite com morango) SANDUÍCHE NATURAL (Q/P) BANANA	Macarronada COM MOÍDA Feijão cozido SALADA DE TOMATE COM CEBOLA Laranja	SOPA DE HORTALIÇAS MAÇA	Calorias =2064.57 Carboidratos =322.32 Proteínas =72.87 Lípidios =53.05
5ª Semana	30/Outubro	31/Outubro				Total Semana
<b>Refeição</b> <b>Horário:</b> <b>10:00 15:00</b>	Feijão cozido Purê de mandioca carne acebolada - ef SALADA DE TOMATE COM CEBOLA	CHÁ DE ERVAS BISCOITO DE LEITE Laranja				Calorias =870.43 Carboidratos =131.14 Proteínas =26.37 Lípidios =27.88

cardápio sujeito a alteração.

*Brandt.*  
Idiobara Brandt  
NUTRICIONISTA  
CRN 6504