

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
01/Ago	02/Ago	03/Ago	04/Ago	05/Ago
Biscoito rosquinha Chá mate Fruta: Banana	Macarrão com carne moída Salada: Repolho Fruta: Ponkan	Pão com margarina Achocolatado com leite	Farofa de abobrinha, ovos, tomate e cenoura Chá mate	Polenta cremosa com molho de carne moída e cheiro verde Salada: Alface
<b>CAL: 389,31</b>	<b>CAL: 244,11</b>	<b>CAL: 400,29</b>	<b>CAL: 196,58</b>	<b>CAL: 210,1</b>
08/Ago	09/Ago	10/Ago	11/Ago	12/Ago
Sopa de feijão (macarrão, carne moída, batata)	Quirera com pernil e cheiro verde Salada: Beterraba Fruta: Maçã	Pão com doce de leite Chá mate Fruta: Banana	Arroz Carne com batata ao molho Salada: Alface e pepino	Farofa de frango com cenoura, tomate Suco de fruta
<b>CAL: 196,71</b>	<b>CAL: 228,17</b>	<b>CAL: 336,43</b>	<b>CAL: 247,69</b>	<b>CAL: 224,85</b>
15/Ago	16/Ago	17/Ago	18/Ago	19/Ago
Farofa de linguíça, cenoura, vagem, cheiro verde Suco de fruta	Quirera com pernil Salada: Acelga e beterraba	Pão com carne moída (carne, tomate, cheiro verde) Chá mate	Sopa de legumes com músculo Fruta: Mamão picado	Risoto de frango e legumes (abobrinha, cenoura, milho) Salada: Alface
<b>CAL: 256,83</b>	<b>CAL: 228,17</b>	<b>CAL: 296,53</b>	<b>CAL: 216,44</b>	<b>CAL: 184,65</b>
22/Ago	23/Ago	24/Ago	25/Ago	26/Ago
Arroz doce com canela OBS: canela dispor para o aluno servir	Risoto de frango e legumes (abobrinha, cenoura, milho) Salada: Acelga	Pão com margarina Achocolatado com leite Fruta: Maçã	Sopa de legumes, frango e macarrão Fruta: Banana	Macarrão com molho de carne moída Salada: Alface e tomate
<b>CAL: 264,65</b>	<b>CAL: 184,65</b>	<b>CAL: 455,81</b>	<b>CAL: 287,81</b>	<b>CAL: 208,53</b>
29/Ago	30/Ago	31/Ago		
Biscoito rosquinha Achocolatado com leite Fruta: Banana	Polenta cremosa com molho de carne moída e cheiro verde Salada: Alface	Pão com ovos mexidos, tomate e cheiro verde Chá mate Fruta: Laranja		
<b>CAL: 528,66</b>	<b>CAL: 210,1</b>	<b>CAL: 307,96</b>		

Observações: Os cardápios estão sujeitos a alterações devido a situações diversas que poderão surgir.

A validade dos alimentos em estoque devem ser avaliados e, se necessário adequar o cardápio para que os mesmos sejam utilizados. Fixar op cardápio para toda a comunidade escolar, e na cozinha para que a cozinheira possa segui-lo.

CATEGORIA	IDADE	ENERGIA (KCAL)	CARBOIDRADO (G)	PROTEINA (G)	LIPÍDIOS (G)
Ensino fundamental	6 - 10 anos	329	47 a 55	9 a 13	6 a 11

	ENERGIA (KCAL)	CARBOIDRADO (G)	PROTEINA (G)	LIPÍDIOS (G)
<b>SEMANA 1</b>	288,08	7,79	10,69	9,13
<b>SEMANA 2</b>	246,77	42,59	10,44	4,6
<b>SEMANA 3</b>	236,52	37,82	8,38	6
<b>SEMANA 4</b>	292,24	49,03	9,61	5,39
<b>SEMANA 5</b>	348,91	57,74	10,87	8,17
<b>MÉDIA MENSAL</b>	282,5	46,98	10	6,66

