

SECRETARIA (MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE RIO AZUL - PARANÁ)					
CARDÁPIO- ETAPA DE ENSINO - Ensino Fundamental			REFERENTE MÊS: Março 2024		
MODALIDADE DE ENSINO - Fundamental					
ZONA Rural e Urbana		FAIXA ETÁRIA 6-10 anos		PERÍODO Parcial	
TIPO DE ALIMENTAÇÃO: ALMOÇO					
Nutricionista: William Ribeiro Dos Santos					
Necessidades Alimentares - Normal					
	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
	04/mar	05/mar	06/mar	07/mar	08/mar
ALMOÇO	MACARRÃO ESPAGUETE AO ÓLEO E ALHO, FRANGO PEITO DESFIADO,	ARROZ COM CENOURA, FEIJÃO, PURÊ DE BATATA COM CARNE MOIDA REFOGADA, SALADA CHUCHU	ARROZ, FEIJÃO, CARNE SUÍNA BISTECA REFOGADA, SALADA PEPINO	ARROZ, VIRADO FEIJÃO, OVOS MEXIDOS, SALADA CHUCHU	CANJIQUINHA COM CARNE SUÍNA PERNIL, FEIJÃO, SALADA TOMATE
Horário: 12 h					
	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
	11/mar	12/mar	14/mar	15/mar	16/mar
ALMOÇO	POLENTA COM MUSCULO DESFIADO NO MOLHO	MACARRÃO ESPAGHETE ÓLEO E ALHO, CARNE FRANGO DESFIADO COM MOLHO, SALADA TOMATE	ARROZ , FEIJÃO, BATATA COZIDA, CARNE SUINA PERNIL REFOGADA, SALADA CENOURA	CANJIQUINHA COM FRANGO MOLHO, FEIJÃO, SALADA PEPINO	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOIDA, SALADA CHUCHU
Horário: 12 h					
	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	
	18/mar	19/mar	20/mar	21/mar	
ALMOÇO	ARROZ, FEIJÃO, REFOGADO DE ABOBORA COM CARNE MOIDA	RISOTO DE FRANGO, BATATA DOCE, SALADA ALFACE	POLENTA, CARNE MOIDA, SALADA PEPINO	ARROZ, FEIJÃO, CARNE SUINA REFOGADA, SALADA TOMATE	MACARRÃO PARAFUSO, MUSCULO DESFIADO COM MOLHO, SALADA CENOURA
Horário: 12 h					
	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
	25/mar	26/mar	27/mar	28/mar	29/mar
ALMOÇO	CANJIQUINHA COM CARNE MOÍDA, FEIJÃO	ARROZ, FEIJÃO, FAROFA DE REPOLHO, CARNE FRANGO DESFIADO MOLHO	RISOTO DE CARNE MOIDA, SALADA CENOURA	ARROZ FEIJÃO, CARNE SUINA PERNIL REFOGADO, SALADA DE TOMATE.	
Horário: 12 h					

composição nutricional referente ao cardápio do mês: Março

MODALIDADE: FUNDAMENTAL		Composição nutricional (Média semanal)			
SEMANA	DATA	ENERGIA (Kcal)	CHO	PTN	LIP
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
1	04 a 08/03/2024	440,98	46% - 51 g	17% - 19 g	33% - 16 g
2	11 a 16/03/2024	410,55	44% - 46 g	19% - 19 g	37% - 17 g
3	18 a 22/03/2024	386,02	51% - 49 g	18% - 18 g	36% - 16 g
4	25 a 29/03/2024	468,28	46% - 55 g	18% - 21 g	33% - 18 g

William Ribeiro Dos Santos CRN 8 14026