

**CARDÁPIO – FUNDAMENTAL – 2022 - ESCOLAS NÚCLEO-RURAL-TURNO INTEGRAL**

**1ª e 3ª SEMANAS**

	<b>2ª FEIRA</b>	<b>3ª FEIRA</b>	<b>4ª FEIRA</b>	<b>5ª FEIRA</b>	<b>6ª FEIRA</b>
	<b>TURMA A</b>	<b>TURMA B</b>	<b>TURMA A</b>	<b>TURMA B</b>	<b>TODOS</b>
<b>LANCHE MANHÃ</b>	Leite com café Pão com doce leite	Leite com café Pão com doce leite	Suco de laranja* Bolo de Cenoura*	Suco de laranja* Bolo de Cenoura*	Vitamina de leite com banana Sanduíche de frango desfiado
<b>ALMOÇO</b>	Feijão Risoto de frango Repolho/Cenoura Bergamota	Feijão Risoto de frango Repolho/Cenoura Bergamota	Arroz + Feijão Mandioca com carne suína em molho Alface/Tomate	Arroz + Feijão Mandioca com carne suína em molho Alface/Tomate	Arroz + Feijão Macarrão com carne moída Beterraba/Alface Maçã
<b>LANCHE TARDE</b>	Suco de Uva* Bolo de Cenoura*	Suco de Uva* Bolo de Cenoura*	Frutas picadas (banana, bergamota, maçã)	Frutas picadas (banana, bergamota, maçã)	Leite com café Sanduíche de queijo/presunto

**2ª e 4ª SEMANAS**

<b>LANCHE MANHÃ</b>	Leite com chocolate Sanduíche de carne moída com cenoura	Leite com chocolate Sanduíche de carne moída com cenoura	Leite com café Bolo de Laranja* Maçã	Leite com café Bolo de Laranja* Maçã	Leite com café Sanduíche de queijo/presunto
<b>ALMOÇO</b>	Arroz + Feijão Carne moída Moranga refogada Repolho/Tomate	Arroz + Feijão Carne moída Moranga refogada Repolho/Tomate	Arroz+Feijão Polenta Frango em molho Beterraba/Vagem	Arroz+Feijão Polenta Frango em molho Beterraba/Vagem	Arroz + Lentilha Batata doce cozida Carne suína em molho Alface /Cenoura
<b>LANCHE TARDE</b>	Frutas picadas (bergamota, maçã e mamão)	Frutas picadas (bergamota, maçã e mamão)	Arroz de leite com Canela em pó	Arroz de leite com Canela em pó	Suco de laranja* Pizza de sardinha Bergamota
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
		217,5 g (61%)	49,5 g (14%)	38,5 g (25%)	

\* Fazer o suco da fruta ou usar Suco Integral.

\* Bolo sem cobertura de chocolate

**Andréa Hachmann Aiolfi-CRN2 10653**  
Nutricionista

