

														ITEM DE ENRIQUECIMENTO					LEITE COM CHOCOLATE BOLO					BOLO ITEM DE ENRIQUECIMENTO																
														Kcal	Prot (g)	Lip (g)	CHO (g)	Fib (g)					Kcal	Prot (g)	Lip (g)	CHO (g)	Fib (g)					Kcal	Prot (g)	Lip (g)	CHO (g)	Fib (g)				
														948	43,42	21,88	144,34	8,62					999	40,40	22,82	157,96	5,08					1359	64,88	35,18	195,84	8,55				
														Vit A(ug)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)	Vit A(Ui)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)	Vit A(Ui)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)						
2															187,80	6,42	510,40	3,70	131,53	5,28	273,08	39,26	5,13	928,44	5,08	77,32	3,92	852,15	186,78	24,32	551,32	10,66	158,28	9,67	448,76					

Sem	Cardápio	SEGUNDA					TERÇA					QUARTA					QUINTA					SEXTA						
	Data	26/NOV					27/NOV					28/NOV					29/NOV					30/NOV						
3		BEBIDA LÁCTEA + BISCOITO DOCE					BEBIDA LÁCTEA + BISCOITO SALGADO					BEBIDA LÁCTEA + BISCOITO DOCE					BEBIDA LÁCTEA + BISCOITO DOCE					BEBIDA LÁCTEA + BISCOITO DOCE						
		ARROZ COM ERVILHA OVOS MEXIDOS					MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO FRANGO AO MOLHO					MEXIDINHO: ARROZ COM FEIJÃO E CARNE MOÍDA					MACARRÃO AO MOLHO FRANGO REFOGADO					ARROZ COM FEIJÃO CUSCUZ DE SARDINHA PAVÊ						
		LEITE COM CHOCOLATE + BOLO					BEBIDA LÁCTEA + BOLO ITEM DE ENRIQUECIMENTO					LEITE COM CHOCOLATE + BOLO ITEM DE ENRIQUECIMENTO					BEBIDA LÁCTEA + BOLO ITEM DE ENRIQUECIMENTO					BEBIDA LÁCTEA + BOLO ITEM DE ENRIQUECIMENTO						
		Kcal	Prot (g)	Lip (g)	CHO (g)	Fib (g)	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	CHO (g)	Fib (g)	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	CHO (g)	Fib (g)	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	CHO (g)	Fib (g)	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	CHO (g)	Fib (g)		
	1091	33,84	25,78	180,78	14,60	1056	37,51	26,66	166,61	4,16	1104	46,41	27,61	167,56	8,71	1030	42,33	23,56	162,22	4,01	1030	42,33	23,56	162,22	4,01			
	Vit A(ug)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)	Vit A(ug)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)	Vit A(ug)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)	Vit A(ug)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)
	119,05	6,73	996,29	4,63	131,45	2,49	945,80	74,03	1,78	1.010,05	2,99	46,15	4,49	1.175,10	186,78	8,32	567,39	4,13	160,73	3,80	363,50	14,69	4,66	949,99	6,73	100,76	5,79	945,41

Sem	Cardápio	SEGUNDA					TERÇA					QUARTA					QUINTA					SEXTA						
	Data	03/DEZ					04/DEZ					05/DEZ					06/DEZ					07/DEZ						
4		BEBIDA LÁCTEA + BISCOITO DOCE					BEBIDA LÁCTEA + BISCOITO DOCE					BEBIDA LÁCTEA + BOLO					BEBIDA LÁCTEA + BISCOITO					BEBIDA LÁCTEA + BISCOITO DOCE						
		ARROZ COM ERVILHA FAROFA TEMPERADA					MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO FRANGO AO MOLHO					ARROZ COM FEIJÃO FRANGO REFOGADO PAVÊ DE BISCOITO					MACARRÃO AO ALHO E OLEO SARDINHA AO MOLHO					ARROZ COM FEIJÃO CUSCUZ DE ATUM PAVÊ DE BISCOITO						
		LEITE COM CHOCOLATE + BOLO					BEBIDA LÁCTEA + BOLO ITEM DE ENRIQUECIMENTO					LEITE COM CHOCOLATE + BISCOITO					BEBIDA LÁCTEA + BOLO ITEM DE ENRIQUECIMENTO					BEBIDA LÁCTEA + BISCOITO DOCE ITEM DE ENRIQUECIMENTO						
		Kcal	Prot (g)	Lip (g)	CHO (g)	Fib (g)	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	CHO (g)	Fib (g)	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	CHO (g)	Fib (g)	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	CHO (g)	Fib (g)	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	CHO (g)	Fib (g)		
	1000	29,72	22,93	168,63	8,12	947	31,34	24,37	150,71	4,10	948	43,42	21,88	144,34	8,62	999	40,40	22,82	157,96	5,08	1359	64,88	35,18	195,84	8,55			
	Vit A(ug)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)	Vit A(ug)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)	Vit A(ug)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)	Vit A(ug)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)
	122,31	4,86	977,39	3,34	128,79	2,22	725,71	1,73	1,92	854,77	2,49	45,84	2,15	1.258,32	187,80	6,42	510,40	3,70	131,53	5,28	273,08	39,26	5,13	928,44	5,08	77,32	3,92	852,15

Sem	Cardápio	SEGUNDA					TERÇA					QUARTA					QUINTA					SEXTA				
	Data	10/DEZ					11/DEZ					12/DEZ					13/DEZ					14/DEZ				
		BEBIDA LÁCTEA + BISCOITO DOCE					BEBIDA LÁCTEA + BISCOITO DOCE					BEBIDA LÁCTEA + BISCOITO DOCE					BEBIDA LÁCTEA + BISCOITO SAL					BEBIDA LÁCTEA + BOLO SALGADO				
		ARROZ COM LENTILHA OVOS COZIDO					MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO SARDINHA AO MOLHO					ARROZ COM FEIJÃO BOLINHO DE PEIXE					MACARRÃO AO ALHO E OLEO SARDINHA AO MOLHO					ARROZ COM FEIJÃO CUSCUZ DE SARDINHA				

4	LEITE COM CHOCOLATE + BOLO										BOLO COM COBERTURA					BEBIDA LÁCTEA + BISCOITO DOCE					ARROZ DOCE					BEBIDA LÁCTEA + BISCOITO DOCE																																																			
	LEITE COM CHOCOLATE + BOLO										BEBIDA LÁCTEA + BISCOITO ITEM DE ENRIQUECIMENTO					BEBIDA LÁCTEA + BISCOITO DOCE ITEM DE ENRIQUECIMENTO					BEBIDA LÁCTEA + BOLO ITEM DE ENRIQUECIMENTO					BEBIDA LÁCTEA + BISCOITO DOCE																																																			
	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	CHO (g)	Fib (g)							Kcal	Prot (g)	Lip (g)	CHO (g)	Fib (g)							Kcal	Prot (g)	Lip (g)	CHO (g)	Fib (g)							Kcal	Prot (g)	Lip (g)	CHO (g)	Fib (g)							Kcal	Prot (g)	Lip (g)	CHO (g)	Fib (g)																												
	1000	29,72	22,93	168,63	8,12						947	31,34	24,37	150,71	4,10								948	43,42	21,88	144,34	8,62							999	40,40	22,82	157,96	5,08							1359	64,88	35,18	195,84	8,55																												
	Vit A(ug)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)	Vit A(ug)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)	Vit A(ug)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)	Vit A(ug)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)	Vit A(ug)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)	Vit A(ug)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)	Vit A(ug)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)	Vit A(ug)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)	Vit A(ug)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)	Vit A(ug)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)	Vit A(ug)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)
	122,31	4,86	977,39	3,34	128,79	2,22	725,71	1,73	1,92	854,77	2,49	45,84	2,15	1.258,32	187,80	6,42	510,40	3,70	131,53	5,28	273,08	39,26	5,13	928,44	5,08	77,32	3,92	852,15	186,78	24,32	551,32	10,66	158,28	9,67	448,76																																										

Elaborado por:

ANÁ FERRAZ MOTTA CRN: 41118
 Nutricionista CENUT
 Domenica Verrone CRN: 22019
 Diretor Técnico II - CENUT

ESTE CARDÁPIO DEVE PERMANECER FIXADO NA COZINHA DA ESCOLA E SER DISPONIBILIZADO PARA A COMUNIDADE ESCOLAR, CONFORME RESOLUÇÃO FNDE Nº 26/2013.

OBS: Item de enriquecimento (frutas, verduras e legumes ou ovo) - Disponível de acordo com o recebimento/aquisição dos itens hortifrutigranjeiros.