



3		486	14,35	1,64	103,47	9,50			512	30,71	3,50	89,44	8,54					660	31,40	3,81	124,93	5,68				776	28,06	18,00	125,44	9,96										
		Vit A(Ui)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)	Vit A(ug)	Vit C(ug)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)			Vit A(Ui)	Vit C(ug)	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)									
		0,20	2,02	83,96	4,30	112,29	1,11	144,38	1,26	0,73	119,99	7,03	125,67	4,85	122,21			39,26	0,73	62,72	6,34	64,87	3,68	116,90	3,15	19,88	81,87	10,27	126,86	4,10	463,40									
Sem	Cardápio	Segunda							Terça							Quarta							Quinta							Sexta										
	Data	06/mai							07/mai							08/mai							09/mai							10/mai										
		SEGUNDA SEM CARNE: ARROZ BRANCO LENTILHA AO VINAGRETE OVOS COZIDOS							ARROZ BRANCO ALMONDEGA MAIONESE DE LEGUMES							ARROZ BRANCO LENTILHA CARNE DE PANELA							MACARRÃO AO MOLHO ALMONDEGA ITEM DE ENRIQUECIMENTO							ARROZ BRANCO TORTA DE ATUM COM LEGUMES CREME DE MILHO										
		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)			
		515	10,79	1,87	113,82	5,29			605	32,69	12,27	90,93	4,92				635	20,65	13,61	107,50	10,57				753	23,05	15,14	131,12	7,50				672	25,06	17,39	103,72	9,69			
		Vit A(Ui)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)	Vit A(ug)	Vit C(ug)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)	Vit A(Ui)	Vit C(ug)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)	Vit A(Ui)	Vit C(ug)	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)				
4		228,20	17,86	47,80	7,99	55,97	3,54	148,64	1,26	0,92	345,27	4,19	71,33	4,80	463,25	0,20	2,61	97,63	5,43	135,69	2,18	515,45	10,91	0,92	82,71	8,45	118,67	3,15	685,72	3,15	2,02	88,37	5,06	130,56	1,48	393,86				
Sem	Cardápio	Segunda							Terça							Quarta							Quinta							Sexta										
	Data	13/mai							14/mai							15/mai							16/mai							17/mai										
		SEGUNDA SEM CARNE: MACARRÃO AO MOLHO TORTA DE LEGUMES							ARROZ COM LEGUMES ISCAS COM LEGUMES FAROFIA TEMPERADA							ARROZ BRANCO LENTILHA AO VINAGRETE ALMONDEGAS							MACARRÃO AO MOLHO ALMONDEGA ITEM DE ENRIQUECIMENTO							ARROZ BRANCO LENTILHA COM LEGUMES ATUM REFOGADO										
		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)			
		486	14,35	1,64	103,47	9,50			512	30,71	3,50	89,44	8,54				635	20,65	13,61	107,50	10,57				431	26,36	2,55	75,79	2,53				776	28,06	18,00	125,44	9,96			
		Vit A(Ui)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)	Vit A(ug)	Vit C(ug)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)	Vit A(Ui)	Vit C(ug)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)	Vit A(Ui)	Vit C(ug)	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)				
5		0,20	2,02	83,96	4,30	112,29	1,11	144,38	1,26	0,73	119,99	7,03	125,67	4,85	122,21	0,20	2,61	97,63	5,43	135,69	2,18	515,45	39,26	0,73	24,92	3,82	27,07	2,86	116,90	3,15	19,88	81,87	10,27	126,86	4,10	463,40				

Elaborado por:

THAMIRYS MIRANDA CRN: 55493  
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.

ITEM DE ENRIQUECIMENTO: SÃO AS FRUTAS, VERDURAS E LEGUMES QUE DEVERÃO SER SERVIDAS PORÉM DE ACORDO COM A DISPONIBILIDADE DOS PRODUTOS E COM A MODALIDADE DE AQUISIÇÃO