

Tipo de Cardápio: Escolar
 Mês: MARÇO/ABRIL
 TURNO: MANHÃ/ TARDE

PREFEITURA MUNICIPAL DE IGARATINGA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

Tipo de Ensino: ENSINO FUNDAMENTAL
 (Parcial: 20% das necessidades
 nutricionais diárias)
Faixa etária: 6 a 14 anos
 Período: MARÇO A ABRIL DE 2023

CARDÁPIO SEMANAL

	1ª Semana 06/03 a 10/03 03/04 a 07/04	2ª Semana 13/03 a 17/03 10/04 a 14/04	3ª Semana 20/03 a 24/03 17/04 a 21/04	4ª Semana 27/03 a 31/03 24/04 a 28/04
Segunda-feira	Arroz colorido (arroz, cenoura, repolho picado, carne de boi moída cozida). Salada de beterraba cozida.	Macarrão à bolonhesa tradicional (molho de carne de boi moída com cebola e pimentão picado)	Arroz primavera (abobrinha picada, beterraba ralada, carne de boi moída)	Macarrão Espaguete com batata cozida ao molho de Tomate / carne Boi moída temperado com Alho/sal/Pimentão
Terça-feira	Falso mingau de milho verde (moranga, leite, maisena e açúcar)	Carne de porco desfiada cozida com abóbora moranga. Arroz com cenoura ralada e repolho picado.	Arroz Doce (Arroz, leite e açúcar)	Arroz colorido (cenoura ralada, moranga, batata cozida, tomate e cebola picada) frango Desfiado.
Quarta-feira	Arroz com cenoura e carne de porco. Salada de alface com tomate. Sobremesa: Banana prata	Strogonoff de frango (leite, maisena) e Arroz com cenoura ralada Salada: Tomate/Alface Sobremesa: Melancia.	Torta colorida (farinha de trigo, ovos, pimentão, tomate, couve e talos picados, chuchu, repolho, batata, cenoura ralada, abóbora moranga) com frango desfiado/ Suco de Fruta	Carne de porco desfiada com caldo de abóbora moranga. Arroz com cenoura ralada. Salada de alface com tomate picado. Sobremesa: Banana prata
Quinta-feira	Macarrão Parafuso com batata cozida ao molho de tomate / carne de boi moído.	Vaca atolada (isca de porco com mandioca cozida) com arroz e cenoura ralada / feijão inteiro. Salada de tomate picado.	Feijão inteiro com Arroz e frango desfiado/ Salada de couve e beterraba cozida.	Feijão tropeiro (feijão inteiro, couve, ovos, legumes e farinha de mandioca) com Arroz branco Salada de beterraba
Sexta-feira	Feijão inteiro com Arroz e frango desfiado/ Salada de couve e beterraba cozida. Sobremesa: laranja	Tropeiro (feijão inteiro, couve, ovos, cenoura ralada e farinha de mandioca) com Arroz branco Salada de beterraba. Sobremesa: Banana prata	Farofa de Cenoura ralada com carne de boi moída e couve/ Arroz Branco/ Feijão inteiro. Sobremesa: Banana prata	Arroz com frango desfiado/Caldo de Feijão/ Salada de beterraba cozida e alface rasgada Sobremesa: Melancia


Tiago Teixeira
 Nutricionista
 CRN 9/6424

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)			
Energia (Kcal):			
CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Kcal TOTAL
41	9	7,8	309

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)			
Energia (Kcal):			
CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Kcal TOTAL
53	11	8	325,42

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)			
Energia (Kcal):			
CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Kcal TOTAL
51	12	9	325

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)			
Energia (Kcal):			
CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Kcal TOTAL
53	12	9	329

Tiago Teixeira CRN9: 6424

Obs.: Cardápio Sujeito a alterações, sem aviso prévio.

Horários: Manhã: 09:00 Tarde: 14:00