

Tipo de Cardápio: Escolar
 Mês: Agosto/Setembro
 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: AGOSTO a SET DE 2023

CARDÁPIO SEMANAL

	1ª Semana 31/07 a 04/08 28/08 a 01/08 25/09 a 29/09	2ª Semana 07/08 a 11/08 04/09 a 08/09	3ª Semana 17/08 a 18/08 11/09 a 15/09	4ª Semana 21/08 a 25/08 18/09 a 22/09
Segunda-feira	Macarrão à bolonhesa tradicional (molho de carne de boi moída com cebola e pimentão picado)	Arroz colorido (arroz, cenoura, repolho picado, carne de boi moída cozida). Salada de beterraba cozida.	Macarrão Espaguete com batata cozida ao molho de Tomate / carne Boi moída temperado com Alho/sal/Pimentão	Arroz primavera (chuchu picado, beterraba ralada, carne de boi moída)
Terça-feira	Arroz Doce (Arroz, leite e açúcar)	Carne de porco desfiada cozida com abóbora moranga. Arroz com cenoura ralada e repolho picado.	Falso mingau de milho verde (moranga, leite, maisena e açúcar)	Arroz colorido (cenoura ralada, moranga, batata cozida, tomate e cebola picada) frango Desfiado.
Quarta-feira	Polenta com molho de carne de boi. Arroz com cenoura. Salada de alface com tomate. Sobremesa: Banana prata	Strogonoff de frango (leite, maisena) e Arroz com cenoura ralada Salada: Tomate/Alface Sobremesa: Mexerica	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 Alface e beterraba cozida. Sobremesa: Mexerica	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: Mexerica	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: Mexerica


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
 Apresentado 10/07/2023

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

Horários: Manhã: 09:00 Tarde: 14:00