ESCOLA EUFRASINA – CARDÁPIO JUNHO/2023

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
				1/6/2023	2/6/2023						
MERENDA MANHÃ 10:00H				Café com leite + biscoito de polvilho+ mamão	Leite com maçã+ Bolo de laranja	KCAL	889,62	g	KCAL	798,64	g
						CHO	125,61	g	CHO	112,33	g
MERENDA TARDE 15:00H				Arroz, feijão carioca, Barreado, farinha mandioca + salada tomate e cebola+ banana	Arroz, feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + ponkan	PTN	26,34	g	PTN	21,37	g
						LIP	31,24	g	LIP	24,61	g

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	5/6/2023	6/6/2023	7/6/2023	8/6/2023	9/6/2023						
MERENDA MANHÃ 10:00H	Café com leite + pão integral +queijo e margarina	Iogurte de morango+ biscoito doce integral + banana	Vitamina de frutas (banana+abacate) + biscoito doce integral	FERIADO	RECESSO	KCAL	895,61	g	KCAL	785,61	g
						CHO	123,66	g	CHO	126,31	g
MERENDA TARDE 15:00H	Arroz, Feijoada com cubos de carne bovina + Farinha de mandioca + laranja	Arroz, feijão carioca, Frango assado(sobrecoxa), creme de milho+ ponkan	Arroz, feijão preto, Carne ao molho, purê de batatas, salada de beterraba			PTN	22,3	g	PTN	22,31	g
						LIP	33,27	g	LIP	23,84	g

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	12/6/2023	13/6/2023	14/6/2023	15/6/2023	16/6/2023						
MERENDA MANHÃ 10:00H	Café com leite + biscoito salgado integral + laranja	Leite com mamão+Bolo cenoura sem cobertura	Suco de abacaxi natural + pão com ovo + caqui	Salada de frutas(maçã, mamão, carambola) com aveia	Chá com leite + pão + manteiga	KCAL	796,32	g	KCAL	801,29	g
						CHO	136,97	g	CHO	113,64	g
MERENDA TARDE 15:00H	Arroz integral, feijão preto, Frango (sassami) ao molho, salada de chuchu com cenoura + caqui	Arroz,feijão carioca, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de alface + maçã	Arroz, feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + banana	Arroz, feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de couve flor	Arroz, feijão preto, Quibe assado, salada de repolho + ponkan	PTN	24,61	g	PTN	22,39	g
						LIP	29,63	g	LIP	23,61	g

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	19/6/2023	20/6/2023	21/6/2023	22/6/2023	23/6/2023						
MERENDA MANHÃ 10:00H	Café com leite + pão integral +queijo e margarina	Suco integral de uva, sanduíche de pão fatiado+ queijo+ tomate + alface	Iogurte morango+ biscoito doce integral + banana	Chá com leite+ biscoito salgado + maçã	Vitamina de frutas (maçã + mamão) + biscoito doce integral	KCAL	693,32	g	KCAL	802,37	g
						CHO	125,34	g	CHO	115,69	g
MERENDA TARDE 15:00H	Arroz, feijão preto, Carne moída com legumes (abobrinha e cenoura), salada de alface + maçã	Arroz, feijão carioca, Ovos mexidos, Abóbora refogada + laranja	Arroz, feijão preto, Frango ao molho com legumes (batata e abobrinha), salada de pepino c/tomate + caqui	Arroz, feijão carioca, Bolinho de carne ao molho, salada de acelga + ponkan	Suco integral de uva+ cachorro quente + pinhão + pipoca + bolo de milho	PTN	23,63	g	PTN	21,34	g
						LIP	31,29	g	LIP	21,34	g

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	26/6/2023	27/6/2023	28/6/2023	29/6/2023	30/6/2023						
MERENDA MANHÃ 10:00H	Suco de abacaxi natural + pão com ovo + maçã	Vitamina de frutas (banana+mamão) + biscoito doce integral	Suco integral de uva, pão integral com requeijão	Café com leite + biscoito salgado integral + banana	Leite com banana + biscoito de polvilho salgado	KCAL	712,35	g	KCAL	803,28	g
						CHO	124,95	g	CHO	114,32	g
MERENDA TARDE 15:00H	Arroz, feijão preto, Frango (sassami) grelhado, salada de acelga + caqui	Arroz integral, feijão carioca, Carne moída ao molho, Polenta, salada de cenoura + banana	Arroz, feijão preto, Omelete assado, cenoura e abobrinha refogados + ponkan	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (brócolis, cenoura e couve flor) + maçã	Suco integral de uva, pão hot dog c/ ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo de laranja	PTN	22,65	g	PTN	19,63	g
						LIP	32,29	g	LIP	22,3	g

Patrícia dos Santos Alves Garcia
Mat Funcional nº 7893 CRN 8ª REGIÃO Nº1781

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8ª REGIÃO Nº2321

Camile Consentino de Carvalho
Mat Funcional nº 7894 CRN 8ª REGIÃO Nº1102

Lidianne Correia Costa Stofella
CRN 8ª REGIÃO nº 6593
Coordenadora Operacional

Mariana Revoltino Gonçalves
CRN 8ª REGIÃO nº 14920
Nutricionista Controller Operacional