

# EUFRASINA/PIAÇAGUERA – CARDÁPIO NOVEMBRO/2023

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
						KCAL	CHO	PTN	LP	KCAL	CHO	PTN	LP
MERENDA MANHÃ 10h			lougur de morango + salada de frutas (maçã manga e mamão) com aveia	FERIADO	RECESSO	307	52	9	7	391	63	9	
MERENDA TARDE 15h			Arroz colorido, Feijão carioca, quibe assado + salada repolho + laranja										
MERENDA MANHÃ 10h	SEGUNDA 6/11/2023	TERÇA 7/11/2023	QUARTA 8/11/2023	QUINTA 9/11/2023	SEXTA 10/11/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
						KCAL	CHO	PTN	LP	KCAL	CHO	PTN	LP
						273	49	9	5	410	59	21	9
MERENDA MANHÃ 10h	Lente com carcau (70%) + pão com requeijão	Suco de abacaxi natural + pão com ovo + melão	Café com leite + bolo de laranja	Vitamina de frutas (abacate + banana) + biscoito doce integral	Suco integral de maçã + bolo de tubá + melancia								
MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (cenoura e abobrinha), salada de repolho + melancia	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassam) grelhado, salada de acelga + mamão	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho + quinoa + salada de batatinha + manga	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Prato do molho de peixe, salada alicia	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
	SEGUNDA 13/11/2023	TERÇA 14/11/2023	QUARTA 15/11/2023	QUINTA 16/11/2023	SEXTA 17/11/2023	KCAL	CHO	PTN	LP	KCAL	CHO	PTN	LP
						204.00	51.00	9	9	456	63	24	9
MERENDA MANHÃ 10h	Chá com leite + pão com manteiga	Suco polpa de morango + laranja de legumes com aveia + laranja	FERIADO	lougur de morango + biscoito doce integral + banana	Café com leite + pão + queijo/margarina + maçã								
MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada alicia + maçã	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + melão		Arroz integral, Feijão preto, Omelete assado, legumes refogados (cenoura e vagem) + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassam) ao molho, salada de alicia + melancia	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
	SEGUNDA 20/11/2023	TERÇA 21/11/2023	QUARTA 22/11/2023	QUINTA 23/11/2023	SEXTA 24/11/2023	KCAL	CHO	PTN	LP	KCAL	CHO	PTN	LP
						304.00	48.00	9	8.00	513	75	21	9
MERENDA MANHÃ 10h	Suco integral uva, sanduiche de pão fatiado + queijo + tomate + alicia	Suco de morango + laranja de legumes com aveia + melão	Café com leite + pão de queijo + melancia	Lente com banana + biscoito de polvilho	Chá com leite + pão com manteiga								
MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (couve flor, brócolis e cenoura) + maçã	Arroz, Feijão com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Arroz colorido (vagem, cenoura), Feijão carioca, Peixe ao molho, Prato do molho de peixe, salada de alicia	Arroz, Feijão preto, Carne moída com legumes (cenoura e batata salada), salada alicia + pêssego	Suco de maracujá + Pão de leite / ovo mexido, alicia, cenoura ralada + bolo de cenoura + melancia	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
	SEGUNDA 27/11/2023	TERÇA 28/11/2023	QUARTA 29/11/2023	QUINTA 30/11/2023	SEXTA	KCAL	CHO	PTN	LP	KCAL	CHO	PTN	LP
						323.00	52.00	9	8	464	82	19	9
MERENDA MANHÃ 10h	Café com leite + biscoito salgado + maçã	Lente com mamão + Bolo cenoura sem cobertura	Suco maracujá + pão fatiado integral com requeijão + laranja	Vitamina de banana e mamão + biscoito doce integral + melancia									
MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão carioca, Carne moída ao molho, purê de batatas + salada de brócolis	Arroz integral, Feijão preto, Frango assado (sobrecoxa) + creme de milho + melão	Arroz, Feijão carioca, Bolinho de carne ao molho, salada acelga + melancia	Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos, Abóbora refogada + manga									

*Handwritten signature*

*Handwritten signature*

*Handwritten signature*

*Handwritten signature*

*Handwritten signature*

Mat Funcional nº 7893 CRN nº REGIÃO Nº 1781

Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº 2321

Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº 1102

Credenciamento Operacional

Atividade Operacional

Patrícia dos Santos Alves Garcia

Lúcia Marcia Ricci Faria Vicente

Camilo Conceição de Carvalho

Elizângela Carina Costa Góes

Amara Góes

CRN 3 1100

Atividade Operacional