EUFRASINA/PIAÇAGUERA – CARDÁPIO MARÇO/2025

Grupo Risotolândia

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
				6/3/2025	7/3/2025
DESJEJUM 7:30H/8:00H				Iogurte de morango + salada de frutas (kiwi, maçã e mamão) com aveia	Leite com banana + Bolo cenoura sem cobertura
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h				Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abóbora e vagem) + salada de beterraba + mamão	Arroz, Feijão preto + Bolinho de carne ao molho + salada acelga + melancia

MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
KCAL	929	Kcal	KCAL	453	Kcal
CHO	118	g	CHO	67	g
PTN	44	g	PTN	28	g
LIP	73	g	LIP	8	g

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	10/3/2025	11/3/2025	12/3/2025	13/3/2025	14/3/2025
DESJEJUM 7:30H/8:00H	Chá com leite + biscoito salgado integral + laranja	Suco de abacaxi natural + pão de leite hot dog com ovo + maçã	Café com leite + pão de queijo	Suco maracujá + pão fatiado integral com requeijão + mamão	PLANEJAMENTO
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h	Macarrão parafuso + Frango ao molho desfiado + salada de tomate + maçã	Arroz, Feijão carioca, Carne moída ao molho + polenta + salada de cenoura + laranja	Arroz, Feijão preto, Omelete assado + legumes refogados (abóbora e chuchu) + melancia	Arroz colorido, Feijão carioca, Quibe assado + espinafre + salada repolho + pêra	

MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
KCAL	813	Kcal	KCAL	398	Kcal
CHO	130	g	CHO	66	g
PTN	36	g	PTN	25	g
LIP	16	g	LIP	4	g

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	17/3/2025	18/3/2025	19/3/2025	20/3/2025	21/3/2025
DESJEJUM 7:30H/8:00H	Vitamina de abacate e banana + biscoito doce integral	Suco integral de maçã + bolo de fubá + maçã	Suco integral de uva, sanduíche de pão de leite hot dog + queijo + tomate + alface	Iogurte morango+ biscoito doce integral + banana	Leite com cacau 70% + pão de milho com requeijão
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, pirão de carne + salada de beterraba + maçã	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) ao molho + salada de alface + melão	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batata + salada de brócolis + goiaba	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho + pirão do molho de peixe + salada de alface	Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos + abóbora refogada + melancia

MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
KCAL	719	Kcal	KCAL	369	Kcal
CHO	109	g	CHO	67	g
PTN	35	g	PTN	23	g
LIP	14	g	LIP	5	g

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	24/3/2024	25/3/2024	26/3/2024	27/3/2024	28/3/2024
DESJEJUM 7:30H/8:00H	Café com leite + biscoito de polvilho + laranja	Suco de morango + torta de frango com legumes + maçã	Chá com leite + pão fatiado + manteiga	Café com leite + biscoito salgado integral + banana	Leite com polpa de morango + biscoito de polvilho
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) grelhado + salada de acelga + melancia	Arroz integral , Feijão preto, Carne moída com legumes (batata e cenoura) + salada alface + maçã	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho + jardineira de legumes (brócolis + couve-flor+cenoura) + manga	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de alface + laranja	Suco de maracujá + Pão de leite com frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de laranja

MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
KCAL	828	Kcal	KCAL	475	Kcal
CHO	124	g	CHO	74	g
PTN	26	g	PTN	25	g
LIP	21	g	LIP	9	g

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	31/3/2025				
DESJEJUM 7:30H/8:00H	Suco integral de uva, sanduíche de pão de leite hot dog + queijo + tomate + alface				
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada de tomate e cebola + laranja				

MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
KCAL	713	Kcal	KCAL	498	Kcal
CHO	122	g	CHO	80	g
PTN	36	g	PTN	25	g
LIP	16	g	LIP	4	g

Observações:

CMEI	ALUNO

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

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

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

Liliane Correia Costa Stofella
CRN 8 8303
Coordenação Operacional

Laís de Lima Machado
Nutricionista
CRN 15644