

EUFRASINA/PIAÇAGUEIRA – CARDÁPIO OUTUBRO/2023

MERCADORIA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
MERENDA MANHÃ 10h	SEGUNDA-FEIRA 21/10/2023 Chá com leite + biscoito salgado integral + melancia	TERÇA-FEIRA 31/10/2023 Café com leite + bolo de laranja	QUARTA-FEIRA 4/10/2023 Iogurte morango+ biscoito doce integral + banana	QUINTA-FEIRA 5/10/2023 Suco integral de maçã+ bolo de tubá + laranja	SEXTA-FEIRA 6/10/2023 Suco integral de maçã + bolo de tubá + doce integral	KCAL 423,80	Kcal 9	KCAL 697,34	Kcal 9
MERENDA TARDE 15h	SEGUNDA-FEIRA 9/10/2023 Arroz, Feijão carioca, Carne ao molho + quinoa + salada de beterraba + maçã	TERÇA-FEIRA 10/10/2023 Arroz, Feijão preto, Frango ao molho com legumes (abóbora e vagem) + salada de acelga + laranja	QUARTA-FEIRA 11/10/2023 Arroz, Feijão carioca, Carne moída ao molho, purê de batatas + salada de brócolis	QUINTA-FEIRA 12/10/2023 Arroz, Feijão preto, Omelete assado, cenoura e couve flor relogadas + manga	SEXTA-FEIRA 13/10/2023 Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alicce	PTN 1252	g 9	PTN 23,41	g 9
MERENDA MANHÃ 10h	SEGUNDA-FEIRA 16/10/2023 Suco de abacaxi natural+ pão com ovo + melancia	TERÇA-FEIRA 17/10/2023 Café com leite + pão de queijo	QUARTA-FEIRA 18/10/2023 Lente com manjão + biscoito de polvilho salgado	FERIADO	RECESSO	KCAL 385,31	Kcal 9	KCAL 679,14	Kcal 9
MERENDA TARDE 15h	SEGUNDA-FEIRA 16/10/2023 Arroz, Feijão carioca, Frango (sossam) grelhado, salada de acelga + maçã	TERÇA-FEIRA 17/10/2023 Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	QUARTA-FEIRA 18/10/2023 Suco integral de uva + Sanduiche de pão fatiado c/ queijo, tomate, alicce + Pipoca + Bolo de chocolate	QUINTA-FEIRA 19/10/2023 Suco integral de uva + Sanduiche de pão fatiado c/ queijo, tomate, alicce	SEXTA-FEIRA 20/10/2023 Lente com maçã + Bolo cenoura sem cobertura	CHO 65,85	g 9	CHO 98,25	g 9
MERENDA MANHÃ 10h	SEGUNDA-FEIRA 23/10/2023 Arroz, Feijoada com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	TERÇA-FEIRA 24/10/2023 Café com leite + biscoito polvilho + laranja	QUARTA-FEIRA 25/10/2023 Suco morango + torta de legumes com aveia + laranja	QUINTA-FEIRA 26/10/2023 Arroz colorido, Feijão carioca, Quibe assado + salada de repolho + manga	SEXTA-FEIRA 27/10/2023 Arroz integral, Feijão preto, Frango ao molho, jardineira de legumes (brócolis, couve flor, cenoura) + melancia	PTN 13,58	g 9	PTN 25,61	g 9
MERENDA MANHÃ 10h	SEGUNDA-FEIRA 30/10/2023 Lente com cacau (70%) + pão fatiado com manteiga	TERÇA-FEIRA 31/10/2023 Café com leite+ pão com margarina e queijo	QUARTA-FEIRA 1/11/2023 Iogurte de coco + salada de frutas (melão, mamão e morango) com aveia	QUINTA-FEIRA 2/11/2023 Vitaminas de abacate e banana + biscoito doce integral	SEXTA-FEIRA 3/11/2023 Chá com leite + biscoito salgado/ integral+ maçã	KCAL 473,63	Kcal 9	KCAL 710,13	Kcal 9
MERENDA TARDE 15h	SEGUNDA-FEIRA 9/11/2023 Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta + salada de cenoura + melão	TERÇA-FEIRA 10/11/2023 Arroz, Feijão carioca, Frango (sossam) ao molho, salada de alicce + laranja	QUARTA-FEIRA 11/11/2023 Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alicce	QUINTA-FEIRA 12/11/2023 Arroz integral, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de beterraba + melancia	SEXTA-FEIRA 13/11/2023 Suco de Maracujá + Pão de leite c/ frango destilado ao molho, alicce, cenoura ralada + bolo de laranja	CHO 74,58	g 9	CHO 120,64	g 9
MERENDA MANHÃ 10h	SEGUNDA-FEIRA 16/11/2023 Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta + salada de cenoura + melão	TERÇA-FEIRA 17/11/2023 Arroz, Feijão carioca, Frango (sossam) ao molho, salada de alicce + laranja	QUARTA-FEIRA 18/11/2023 Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alicce	QUINTA-FEIRA 19/11/2023 Arroz integral, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de beterraba + melancia	SEXTA-FEIRA 20/11/2023 Suco de Maracujá + Pão de leite c/ frango destilado ao molho, alicce, cenoura ralada + bolo de laranja	PTN 18,02	g 9	PTN 22,58	g 9
MERENDA TARDE 15h	SEGUNDA-FEIRA 23/11/2023 Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta + salada de cenoura + melão	TERÇA-FEIRA 24/11/2023 Arroz, Feijão carioca, Frango (sossam) ao molho, salada de alicce + laranja	QUARTA-FEIRA 25/11/2023 Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alicce	QUINTA-FEIRA 26/11/2023 Arroz integral, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de beterraba + melancia	SEXTA-FEIRA 27/11/2023 Suco de Maracujá + Pão de leite c/ frango destilado ao molho, alicce, cenoura ralada + bolo de laranja	LP 11,47	g 9	LP 15,25	g 9
MERENDA MANHÃ 10h	SEGUNDA-FEIRA 30/11/2023 Lente com cacau (70%) + pão fatiado com manteiga	TERÇA-FEIRA 1/12/2023 Café com leite+ pão com margarina e queijo	QUARTA-FEIRA 2/12/2023 Iogurte de coco + salada de frutas (melão, mamão e morango) com aveia	QUINTA-FEIRA 3/12/2023 Vitaminas de abacate e banana + biscoito doce integral	SEXTA-FEIRA 4/12/2023 Chá com leite + biscoito salgado/ integral+ maçã	KCAL 557,89	Kcal 9	KCAL 745,63	Kcal 9
MERENDA TARDE 15h	SEGUNDA-FEIRA 7/12/2023 Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta + salada de cenoura + melão	TERÇA-FEIRA 8/12/2023 Arroz, Feijão carioca, Frango (sossam) ao molho, salada de alicce + laranja	QUARTA-FEIRA 9/12/2023 Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alicce	QUINTA-FEIRA 10/12/2023 Arroz integral, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de beterraba + melancia	SEXTA-FEIRA 11/12/2023 Suco de Maracujá + Pão de leite c/ frango destilado ao molho, alicce, cenoura ralada + bolo de laranja	CHO 80,64	g 9	CHO 125,74	g 9
MERENDA MANHÃ 10h	SEGUNDA-FEIRA 14/12/2023 Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta + salada de cenoura + melão	TERÇA-FEIRA 15/12/2023 Arroz, Feijão carioca, Frango (sossam) ao molho, salada de alicce + laranja	QUARTA-FEIRA 16/12/2023 Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alicce	QUINTA-FEIRA 17/12/2023 Arroz integral, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de beterraba + melancia	SEXTA-FEIRA 18/12/2023 Suco de Maracujá + Pão de leite c/ frango destilado ao molho, alicce, cenoura ralada + bolo de laranja	PTN 20,47	g 9	PTN 25,01	g 9
MERENDA TARDE 15h	SEGUNDA-FEIRA 21/12/2023 Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta + salada de cenoura + melão	TERÇA-FEIRA 22/12/2023 Arroz, Feijão carioca, Frango (sossam) ao molho, salada de alicce + laranja	QUARTA-FEIRA 23/12/2023 Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alicce	QUINTA-FEIRA 24/12/2023 Arroz integral, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de beterraba + melancia	SEXTA-FEIRA 25/12/2023 Suco de Maracujá + Pão de leite c/ frango destilado ao molho, alicce, cenoura ralada + bolo de laranja	LP 17,05	g 9	LP 15,87	g 9

Patricia dos Santos Alves Garcia
Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIAO Nº 1781

Ligia Mireia Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIAO Nº 2321

Camille Consentino de Carvalho
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIAO Nº 1102

Márcia Garcia Costa Sáfada
CRN 8 6303
Coordenadora Operacional

Annanda Galvão
CRN 8 11561
Nutricionista Coordenadora Operacional

