



MUNICÍPIO DE NOVA ESPERANÇA DO SUDOESTE

Estado do Paraná



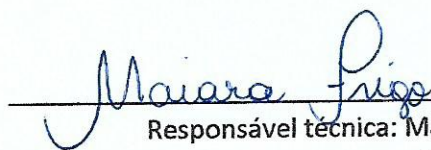
CARDÁPIO AGOSTO 2021

Cardápio Alimentação Escolar - Pré Escola e Ensino Fundamental Anos Iniciais

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
02/08/2021 Pão (150) Doce de fruta (115) Achocolatado (270) Total 535 kcal	03/08/2021 Carreteiro (289) Salada (12) Óleo ½ cs (39,5) Total: 340,5 kcal	04/08/2021 Bolacha caseira (135) Fruta (70) Achocolatado (270) Total: 475 kcal	05/08/2021 Macarrão (125,5) Carne moída (89,3) Salada (12) Óleo ½ cs 39,5 Total 266,3 kcal	06/08/2021 Sopa de legumes com frango e arroz (359) Óleo – ½ cs (39,5) Total: 398,5 kcal
09/08/2021 Pão (135) Margarina (74) Café com leite (59) Total: 268 kcal	10/08/2021 Risoto (270,75) Salada (12) Óleo ½ cs 39,5 Total 322,15 kcal	11/08/2021 Biscoito salgado (150) Achocolatado (270) Fruta (80) Total 500 kcal	12/08/2021 Arroz (179) Feijão (80) Carne picada (124) Salada: (12) Óleo – ½ cs (39,5) Total: 434,5 kcal	13/08/2021 Macarrão (125,5) Carne moída (89,3) Salada (12) Óleo ½ cs 39,5 Total: 266,3 kcal
16/08/2021 Cuca (160) Chá (50) Fruta (80) Total 290 kcal	17/08/2021 Arroz (178,6) Carne picada (124) Salada (12) Óleo ½ cs 39,5 Total: 354,1 kcal	18/08/2021 Biscoito salgado (150) Achocolatado (270) Fruta (80) Total 500 kcal	19/08/2021 Mandioca (150) Frango em molho (186) Óleo ½ cs (39,5) Total: 375,5 kcal	20/08/2021 Bolo simples (180) Fruta (80) Achocolatado (270) Total: 530 kcal
23/08/2021 Pão (135) Margarina (74) Café com leite (59) Total: 268 kcal	24/08/2021 Polenta (153) Carne suína (160) Salada (12) Óleo ½ cs 39,5 Total 364,6 kcal	25/08/2021 Biscoito doce (135) iogurte (185) Total 20 kcal	26/08/2021 Carreteiro (289) Salada (12) Óleo ½ cs (39,5) Total: 340,5 kcal	27/08/2021 Gelatina (70) Biscoito (150) Fruta (80) Total: 150 kcal
30/08/2021 Cuca (160) Café com leite (146) Fruta (80) Total 386 kcal	31/08/2021 Macarrão (125,5) Carne moída (89,3) Salada (12) Óleo ½ cs 39,5 Total: 266,3 kcal	01/09/2021 Bolacha caseira (135) Fruta (70) Achocolatado (270) Total: 475 kcal	02/09/2021 Arroz (179) Feijão (80) Carne picada (124) Salada: (12) Óleo – ½ cs (39,5) Total: 434,5 kcal	03/09/2021 Sopa de legumes com frango e arroz (359) Óleo – ½ cs (39,5) Total: 398,5 kcal

Fonte: tabela de Composição Química dos Alimentos – Guilherme Franco 9ª edição.

Obs: Cardápio sujeito a alterações se necessário


Maiara Frigo
Nutricionista
Portaria 078/2019
Responsável técnica: Maiara Frigo
CRN: 11073