Cardápio Integral - Fundamental e Pré Escola - MARÇO 2022

	21/03/2022 (Segunda-feira)	22/03/2022 (Terça-feira)	23/03/2022 (Quarta-feira)	24/03/2022 (Quinta-feira)	25/03/2022 (Sexta-feira)
DESJEJUM (08h)	Leite com Cacau Pão hot dog com Requeijão	Vitamina de Banana Biscoito maisena	Leite com cacau Pão hot dog com Requeijão	Leite com cacau Pão de forma integral com margarina	Suco de Uva Pão de forma com patê de cenoura
REFEIÇÃO (11h)	Arroz, Feijão Atum ao molho Salada de acelga Maçã	Arroz, Feijão Preto Pernil com mandioca Salada de repolho Melancia	Arroz, Feijão Ovos cozidos Batata e abóbora sautê Laranja	Arroz, Feijão Carne moída ao molho Salada de Pepino Banana	Arroz, Feijão Isca de frango acebolada Creme de milho Maçã
LANCHE (13h30)	Mingau de aveia	Leite com cacau Biscoito cream craker	Iogurte de Morango Maçã	Leite com cacau Biscoito Rosquinha de coco	Leite com cacau Banana
JANTAR (16h)	Macarrão alho e óleo Carne moída ao molho com abóbora Salada de beterraba cozida Banana	Risoto de frango com abobrinha e abóbora Salada de escarola Maçã	Sopa de carne com legumes (abóbora, chuchu, batata) Banana	Macarrão ao sugo Frango com abóbora Salada de repolho Laranja	Arroz com cenoura e salsa Carne em cubos com mandioca Salada de escarola Melancia

Composição nutricional (Média Semanal)

Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Pré Escola	**4 e 5 anos**	**4.754,91**	**649,26**	**199,92**	**150,91**
Fundamental	**6 a 10 anos**	**5.154,44**	**684,85**	**221,05**	**164,06**

*Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos.

Shirley Lopes Fernandes da Silva
CRN-3 16607
Nutricionista - Bonizzoni

Dayanne dos Santos Ribeiro
CRN-3 38266
Nutricionista SAE

Raquel N. R. C Neves
CRN-3 35646
Nutricionista SAE