|  |
| --- |
| **Lista de Cardápios - Campina das Missões/RS** |



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **CARDÁPIO ESCOLA EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL** | **Nutrição Diária:**20% | **Categoria:** Ed. Infantil e Ensino Fundamental**Refeições:** Lanche da Manhã e Lanche da Tarde | **Responsável(eis):**GABRIELA MULLER DOS PASSOS: CRN: 02/6163 |
|  |  |  |  |
| **Mês de JUNHO E JULHO / 2025** |
|  | **Segunda** | **Terça** | **Quarta** | **Quinta** | **Sexta** |
| **Lanche da manhã / tarde** | **02/06****Massa com molho de guisado + salada** | **03/06****Sanduiche com pão integral + frango desfiado/ queijo + tomate e alface** | **04/06****Panqueca de carne**  | **05/04****Lentilha, Arroz, e Repolho, branco** | **06/04****Arroz com molho de Frango+ salada Beterraba, cozida** |
|  | **Segunda** | **Terça** | **Quarta** | **Quinta** | **Sexta** |
| **Lanche da manhã / tarde*****(A F / COOPERTERESA)*** | **09/06****Sanduiche com Frango desfiado/ queijo + tomate e alface** | **10/06****Frutas (agricultura familiar) + biscoito caseiro** | **11/06****Grostoli (calça virada) + FRUTA** | **12/06****Arroz, Feijão, preto, Carne moída ao molho, Cenoura e Beterraba, cozida** | **13/06****Pastel de carne + FRUTAS**  |
|  | **Segunda** | **Terça** | **Quarta** | **Quinta** | **Sexta** |
| **Lanche da manhã / tarde** | **16/06****Arroz carreteiro + salada de repolho** | **17/06****Iogurte + biscoito caseiro** | **18/06****Lentilha, Arroz, e Repolho, branco** | **19/06*****FERIADO*** | **20/06*****FERIADO PONTE*** |
|  | **Segunda** | **Terça** | **Quarta** | **Quinta** | **Sexta** |
| **Lanche da manhã / tarde** | **23/06****Iogurte + biscoito caseiro** | **24/06****Macarrão com Carne moída ao molho e Repolho, branco e cenoura** | **25/06****Bolo simples caseiro / com ou sem cacau** | **26/06****Arroz, Feijão, preto, Carne moída ao molho, Cenoura e Beterraba, cozida** | **27/06****Arroz com molho de Frango+ salada Beterraba, cozida** |
| **Lanche da manhã / tarde*****(A F / COOPERTERESA)*** | **30/06****Pão francês e Carne moída ou frango ao molho** | **01/07****Frutas + biscoito caseiro + iogurte** | **02/07****Pastel de carne + frutas** | **03/07****Lentilha, Arroz, e Repolho, branco** | **04/07****Molho de guisado com batatinha + salada** |
| **Lanche da manhã / tarde** | **07/07****Massa com molho de guisado + salada** | **08/07****Bolo simples caseiro / com ou sem cacau**  | **09/07****Iogurte + biscoito caseiro** | **10/07****Arroz, Feijão, preto, Carne moída ao molho, Cenoura e Beterraba, cozida** | **11/07****Sanduiche com Frango desfiado/ queijo + tomate e alface** |
|  | **Segunda** | **Terça** | **Quarta** | **Quinta** | **Sexta** |
| **Lanche da manhã / tarde** | **14/07****Arroz carreteiro + salada de repolho** | **15/07****Macarrão com Carne moída ao molho e Repolho, branco, cru** | **16/07****Iogurte + biscoito** | **17/07****Panquecas de carne ou de frango** | **18/07****Arroz, Feijão, preto, Carne moída ao molho, Cenoura e Beterraba, cozida**  |
|  | **Segunda** | **Terça** | **Quarta** | **Quinta** | **Sexta** |
| **Lanche da manhã / tarde** | **21/07*****RECESSO ESCOLAR*** | **22/07*****RECESSO ESCOLAR*** | **23/07*****RECESSO ESCOLAR*** | **24/07*****RECESSO ESCOLAR*** | **25/07*****RECESSO ESCOLAR*** |
|  | **Segunda** | **Terça** | **Quarta** | **Quinta** | **Sexta** |
| **Lanche da manhã / tarde** | **28/07*****RECESSO ESCOLAR*** | **29/07*****RECESSO ESCOLAR*** | **30/07*****RECESSO ESCOLAR*** | **31/07*****RECESSO ESCOLAR*** | **01/07*****RECESSO ESCOLAR*** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Composição nutricional | Energia (kcal) | CHO (g) | PTN (g) | LPD (g) | Fibras (g) | Retinol (mcg) | Vitamina C (mg) | Ca (mg) | Fe (mg) | Mg (mg) | Zn (mg) | Na (mg) |
| **Média semanal** | 1025,34 | 105,47 | 22,6 | 10,9 | 23 | 115,2 | 55,6 | 228,64 | 12,7 | 101 | 3,9 | 988 |

**Obs: Segue algumas medidas para serem servidas por alunos:**

 **- Lanches como pastel, sanduíche, panqueca, grostoli, frutas: a quantidade por aluno é no máximo 2 porções por aluno.**

 **- Iogurte em pote: 1 por aluno**

 **- Comida quente: máximo 2 servidas por aluno**