

Cardápio Ensino Fundamental (6 - 10 anos) Zona Rural – Período Parcial
Núcleo Educacional Municipal Professor João Jacob Nicodem



JUNHO / 2024

REFEIÇÃO / HORÁRIOS	2ª FEIRA 03/06	3ª FEIRA 04/06	4ª FEIRA 05/06	5ª FEIRA 06/06	6ª FEIRA 07/06
Lanche da manhã 09h15 as 09h45	Pão com queijo e mortadela Café com leite Fruta	Risoto Repolho colorido	Arroz Feijão preto Carne suína moída Farofa de couve e cenoura Acelga	Mandioca Carne frango em molho Alface	Bolacha caseira Leite com cacau Fruta
Lanche da tarde 15h15 as 15h45					
REFEIÇÃO / HORÁRIOS	2ª FEIRA 10/06	3ª FEIRA 11/06	4ª FEIRA 12/06	5ª FEIRA 13/06	6ª FEIRA 14/06
Lanche da manhã 09h15 as 09h45	Biscoito doce Café com leite Fruta	Sopa de carne de frango com legumes (batatinha, cenoura, chuchu, couve folha, batata salsa)	Macarrão Carne suína cubos Vagem e tomate	Batata corada Carne bovina moída Tomate e pepino	Cuca Chá de cidreira Fruta
Lanche da tarde 15h15 as 15h45					
REFEIÇÃO / HORÁRIOS	2ª FEIRA 17/06	3ª FEIRA 18/06	4ª FEIRA 19/06	5ª FEIRA 20/06	6ª FEIRA 21/06
Lanche da manhã 09h15 as 09h45	Pão com carne frango moída Leite com cacau Fruta	Polenta Carne suína moída Beterraba e cenoura cozidas	Mandioca Carne bovina cubos Chuchu e acelga	Arroz Feijão carioca Farofa de couve e cenoura Carne frango moída Alface	Bolo de fubá Chá de ervas Fruta
Lanche da tarde 15h15 as 15h45					
REFEIÇÃO / HORÁRIOS	2ª FEIRA 24/06	3ª FEIRA 25/06	4ª FEIRA 26/06	5ª FEIRA 27/06	6ª FEIRA 28/06
Lanche da manhã 09h15 as 09h45	Biscoito salgado Leite com cacau Fruta	Sopa de feijão com massa e legumes	Risoto Repolho colorido	Macarrão caseiro Carne bovina cubos Acelga e tomate	Pão de queijo Café com leite Fruta
Lanche da tarde 15h15 as 15h45					

Composição Nutricional (Média semanal)	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES, SEM AVISO PRÉVIO
	355,1	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
		62g - 64%	12g - 14%	14g - 22%	