

CARDÁPIO ESCOLAS FUNDAMENTAIS – JULHO, 2020

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Risoto de frango	Polenta com carne e legumes	Farofa de carne moída com chá	Macarrão com molho de tomate, almondega de peixe e salada	Chá pão integral e geleia (fruta)
Polenta com carne moída	Macarrão com frango e legumes	Quirerinha com carne de porco e salada ou legumes	Sopa de frango com legumes	Arroz com ovos mexidos e legumes
Macarrão com frango e legumes	Quirerinha com frango e legumes/salada	Arroz, feijão, carne e salada	Sopa de legumes com macarrão e frango	Canjica e fruta
Arroz com carne moída e legumes	Polenta com frango e legumes	Viradinho de feijão, salada e chá	Macarrão com frango e salada	Risoto de frango e salada
Macarrão com carne e legumes	Sopa de legumes, arroz e frango	Polenta com carne moída e salada	Arroz, mandioca cozida, porco e salada	Chá pão integral e geleia (fruta)

Média dos Nutrientes das Refeições/Lanches

	Kcal	Carboidratos	Proteínas	Gorduras
1 porção (~200 g)	300	42,5	10	10

