

CARDÁPIO- FUNDAMENTAL FAIXA ETÁRIA – 5 A 10 ANOS PERÍODO PARCIAL**ESCOLA MUNICIPAL NAIR APARECIDA ARRUDA CAMARGO CLIMACO****MARÇO - 2025**

TARDE				5ª FEIRA 06/03	6ª FEIRA 07/03
Café da tarde Até 12:30h				Fruta	Biscoito amanteigada Suco natural
LANCHE 15:00				Macarronada com carne moída Salada de Almeirão Laranja	Arroz/Feijão Filé de Peixe Salada de repolho
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal) 0%	CHO (g)		PTN (g)	LPD (g)
		55% a 65% do VET		10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
		538,45	86g	18g	14g
			64%	14%	24%

Dalila Alves Barboza – CRN8 6346

* legumes, verduras e frutas, sujeitos a alterações

CARDÁPIO- FUNDAMENTAL FAIXA ETÁRIA – 5 A 10 ANOS PERÍODO PARCIAL

ESCOLA MUNICIPAL NAIR APARECIDA ARRUDA CAMARGO CLIMACO

MARÇO - 2025

TARDE	2º FEIRA 10/03	3º FEIRA 11/03	4º FEIRA 12/03	5º FEIRA 13/03	6º FEIRA 14/03
Café da tarde Até 12:30h	Biscoito com suco natural	Pão Frances com margarina e Chá Mate	Leite com Polpa	Fruta	Biscoito com suco natural
LANCHE 15:00	Macarronada com carne moída Salada de Couve	Arroz/Feijão Coxinha da asa assada com legumes Laranja	Pão Caseiro com margarina Suco de Morango Banana	Bolo de coco Suco de Goiaba Melancia	Arroz/Feijão Filé de Peixe Assado Salada de repolho
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		0%	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
		493,0	77g	17g	14g
			63%	13%	26%

Dalila Alves Barboza – CRN8 6346

* legumes, verduras e frutas, sujeitos a alterações

CARDÁPIO- FUNDAMENTAL FAIXA ETÁRIA – 5 A 10 ANOS PERÍODO PARCIAL
ESCOLA MUNICIPAL NAIR APARECIDA ARRUDA CAMARGO CLIMACO
MARÇO - 2025

TARDE	2ª FEIRA 17/03	3ª FEIRA 18/03	4ª FEIRA 19/03	5ª FEIRA 20/03	6ª FEIRA 21/03
Café da tarde Até 12:30h	Biscoito de Sal Suco Natural	Pão Frances com margarina e Suco Natural	Biscoito tipo Rosquinha Vitamina (leite com polpa)	Fruta	Biscoito amanteigada Suco natural
LANCHE 15:00	Bolo Mesclado Suco de Uva	Pão Frances com carne moída Suco de Laranja Maça	Macarronada alho e óleo Salada de Alface Mamão	Quibe assado Suco de Uva	Arroz/Feijão Filé de peixe Salada de Tomate
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		0%	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
		521,94	83g	16g	15g
			64%	12%	25%

Dalila Alves Barboza – CRN8 6346

* legumes, verduras e frutas, sujeitos a alterações

CARDÁPIO- FUNDAMENTAL FAIXA ETÁRIA – 5 A 10 ANOS PERÍODO PARCIAL**ESCOLA MUNICIPAL NAIR APARECIDA ARRUDA CAMARGO CLIMACO****MARÇO - 2025**

TARDE	2ª FEIRA 24/03	3ª FEIRA 25/03	4ª FEIRA 26/03	5ª FEIRA 27/03	6ª FEIRA 28/03
Café da tarde Até 12:30h	Biscoito de Sal Suco Natural	Pão Frances com margarina e Suco Natural	Biscoito tipo Rosquinha Vitamina (leite com polpa)	Fruta	Biscoito amanteigada Suco natural
LANCHE 15:00	Bolo de Coco Suco de Limão	Macarronada com coxinha da asa em molho Salada de Alface Laranja	Pão Caseiro com Margarina Suco de Uva	Torta de Carne moída com milho Suco de Morango	Arroz/Feijão Filé de peixe assado Salada de repolho
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		0%	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
		505,3	81g	14g	14g
			64%	11%	25%

Dalila Alves Barboza – CRN8 6346

* legumes, verduras e frutas, sujeitos a alterações