

CARDÁPIO - FEVEREIRO - 2020
ESCOLA MUNICIPAL PROFESSORA MARIA FRANCISCA DOS SANTOS
Ensino fundamental- 6 a 10 anos (10h e 15h)

Mayla G. G. Rodrigues
Mayla G. G. Rodrigues
Nutricionista
CRN 8/8571



SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

10/02

QUIRERA COM
CARNE DE PORCO E
TOMATE

17/02

POLENTA, MOLHO
COM CARNE PICADA E
ABOBRINHA REFOGADA

24/02

RECESSO

11/02

CREME DE
CHOCOLATE E
MAMÃO

18/02

IOGURTE,
SUCRILHOS E
BANANA

25/02

CARNAVAL

05/02

REUNIÃO COM PAIS

12/02

PURE DE BATATA,
CARNE MOÍDA AO
MOLHO E CHUCHU

19/02

ARROZ, FEIJÃO,
OVOS COZIDOS E
CENOURA

26/02

CINZAS

06/02

MACARRONADA
COM FRANGO E
PEPINO

13/02

RISOTO E
BETERRABA

20/02

PÃO COM CARNE
MOÍDA, TOMATE E
SUCO DE MELANCIA

27/02

CAFÉ COM LEITE E
PÃO COM DOCE

07/02

SALADA DE FRUTA
E BISCOITO DE
COCO

14/02

GELATINA COLORIDA E
MANGA

21/02

BOLO DE FUBÁ E
SUCO DE ABACAXI

28/02

FAROFA DE OVOS,
CENOURA, REPOLHO,
MILHO E CHÁ



CARDÁPIO - FEVEREIRO - 2020
ESCOLA MUNICIPAL PROFESSORA MARIA FRANCISCA DOS SANTOS
Ensino fundamental- 6 a 10 anos (10h e 15h)

Mayla G. G. Rodrigues
Mayla G. G. Rodrigues
 Nutricionista
 CRN 8/8571



SEGUNDA TERÇA QUARTA QUINTA SEXTA

Valor Nutricional semanal – 05/02 a 07/02				
Calorias – 530,83 Kcal	Magnésio – 24,46 mg	Sódio – 106,21 mg	Vit C – 26,89 mg	
Proteína – 37,76 Kcal	Ferro – 1,70 mg	Cálcio 37,55 mg	Zinco - 0,91 mg	
Lipídeos – 126,63 Kcal	Gord. Trans. – 1,82 g	Fibra – 3,70 g	Retinol – 1,55 mcg	
Carboidratos – 366,44 Kcal	Gord. Sat. -2,57 g			
Valor Nutricional semanal – 10/02 a 14/02				
Calorias – 452,87 Kcal	Magnésio – 37,05 mg	Sódio – 187,51 mg	Vit C – 31,25 mg	
Proteína – 109,2 Kcal	Ferro – 1,26 mg	Cálcio – 53,12 mg	Zinco – 1,61 mg	
Lipídeos – 141,39 Kcal	Gord. Trans. – 0,17 g	Fibra – 3,75 g	Retinol – 12,54 mcg	
Carboidratos – 202,28 Kcal	Gord. Sat. -3,47 g			
Valor Nutricional semanal – 17/02 a 21/02				
Calorias – 546,12 Kcal	Magnésio – 68,22 mg	Sódio -351,2 mg	Vit C – 15,77 mg	
Proteína – 66,84 Kcal	Ferro – 3,61 mg	Cálcio – 68,22 mg	Zinco – 3,76 mg	
Lipídeos – 89,64 Kcal	Gord. Trans. – 0,11 g	Fibra – 6,39 g	Retinol – 11,05 mcg	
Carboidratos – 389,64 Kcal	Gord. Sat. – 2,89 g			
Valor Nutricional semanal – 24/02 a 28/02				
Calorias – 448,60 Kcal	Magnésio – 27,05 mg	Sódio – 245,01 mg	Vit C – 48,42 mg	
Proteína – 40,28 Kcal	Ferro – 1,56 mg	Cálcio – 100,23 mg	Zinco – 1,53 mg	
Lipídeos – 91,44 Kcal	Gord. Trans. - 0,04 g	Fibra – 2,45 g	Retinol – 54,26 mcg	
Carboidratos – 316,88 Kcal	Gord. Sat. – 2,85 g			



CARDÁPIO - FEVEREIRO - 2020
ESCOLA RURAL MUNICIPAL REINALDO FLECK
Ensino fundamental - 6 a 10 anos (10h e 15h)

Mayla G. G. Rodrigues
Mayla G. G. Rodrigues
Nutricionista
CRN 8/8571



SEGUNDA

10/02
QUIRERA COM
CARNE DE PORCO E
TOMATE

17/02
POLENTA, MOLHO
COM CARNE PICADA E
ABOBRINHA REFOGADA

24/02
RECESSO

TERÇA

11/02
CREME DE
CHOCOLATE E
MAMÃO

18/02
IOGURTE,
SUCRILHOS E
BANANA

25/02
CARNAVAL

QUARTA

05/02
REUNIÃO COM PAIS

12/02
PURE DE BATATA,
CARNE MOÍDA AO
MOLHO E CHUCHU

19/02
ARROZ, FEIJÃO,
OVOS COZIDOS E
CENOURA

26/02
CINZAS

QUINTA

06/02
MACARRONADA
COM FRANGO E
PEPINO

13/02
RISOTO E
BETERRABA

20/02
PÃO COM CARNE
MOÍDA, TOMATE E
SUCO DE MELANCIA

27/02
CAFÉ COM LEITE E
PÃO COM DOCE

SEXTA

07/02
SALADA DE FRUTA
E BISCOITO DE
COCO

14/02
GELATINA COLORIDA E
MANGA

21/02
BOLO DE FUBÁ E
SUCO DE ABACAXI

28/02
FAROFA DE OVOS,
CENOURA, REPOLHO,
MILHO E CHÁ



CARDÁPIO - FEVEREIRO - 2020
ESCOLA RURAL MUNICIPAL REINALDO FLECK
Ensino fundamental - 6 a 10 anos (10h e 15h)

Mayla G. G. Rodrigues
Mayla G. G. Rodrigues
 Nutricionista
 CRM 8/8571



SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

Valor Nutricional semanal – 05/02 a 07/02

Calorias – 530,83 Kcal

Proteína – 37,76 Kcal

Lipídeos – 126,63 Kcal

Carboidratos – 366,44 Kcal

Magnésio – 24,46 mg

Ferro -1,70 mg

Gord. Trans. – 1,82 g

Gord. Sat. -2,57 g

Sódio - 106,21 mg

Cálcio 37,55 mg

Fibra – 3,70 g

Vit C - 26,89 mg

Zinco - 0,91 mg

Retinol – 1,55 mcg

Valor Nutricional semanal – 10/02 a 14/02

Calorias – 452,87 Kcal

Proteína – 109,2 Kcal

Lipídeos – 141,39 Kcal

Carboidratos – 202,28 Kcal

Magnésio – 37,05 mg

Ferro – 1,26 mg

Gord. Trans. – 0,17 g

Gord. Sat. -3,47 g

Sódio – 187,51 mg

Cálcio – 53,12 mg

Fibra – 3,75 g

Vit C – 31,25 mg

Zinco – 1,61 mg

Retinol – 12,54 mcg

Valor Nutricional semanal – 17/02 a 21/02

Calorias – 546,12 Kcal

Proteína – 66,84 Kcal

Lipídeos – 89,64 Kcal

Carboidratos – 389,64 Kcal

Magnésio – 68,22 mg

Ferro – 3,61 mg

Gord. Trans. – 0,11 g

Gord. Sat. – 2,89 g

Sódio -351,2 mg

Cálcio – 68,22 mg

Fibra – 6,39 g

Vit C – 15,77 mg

Zinco – 3,76 mg

Retinol – 11,05 mcg

Valor Nutricional semanal – 24/02 a 28/02

Calorias – 448,60 Kcal

Proteína – 40,28 Kcal

Lipídeos – 91,44 Kcal

Carboidratos – 316,88 Kcal

Magnésio – 27,05 mg

Ferro – 1,56 mg

Gord. Trans. - 0,04 g

Gord. Sat. – 2,85 g

Sódio – 245,01 mg

Cálcio – 100,23 mg

Fibra – 2,45 g

Vit C – 48,42 mg

Zinco – 1,53 mg

Retinol – 54,26 mcg

