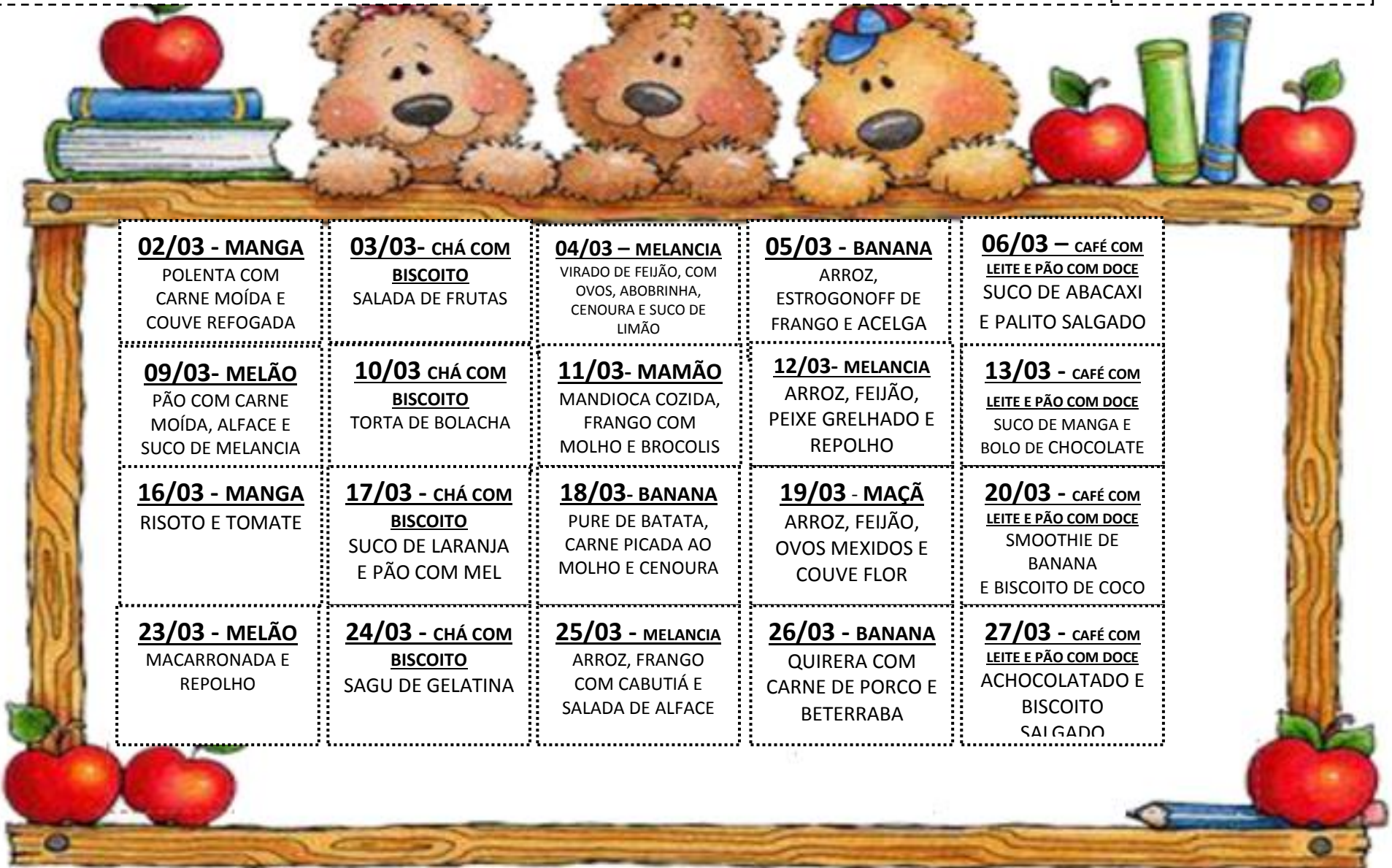


CARDÁPIO - MARÇO/2020

CMEI ANJO GABRIEL - PRÉ ESCOLA - *Período Parcial* - 4 a 5 anos
PRIMEIRO LANCHE (08:30/ 13:30) SEGUNDO LANCHE (10:30h/ 15:30h)

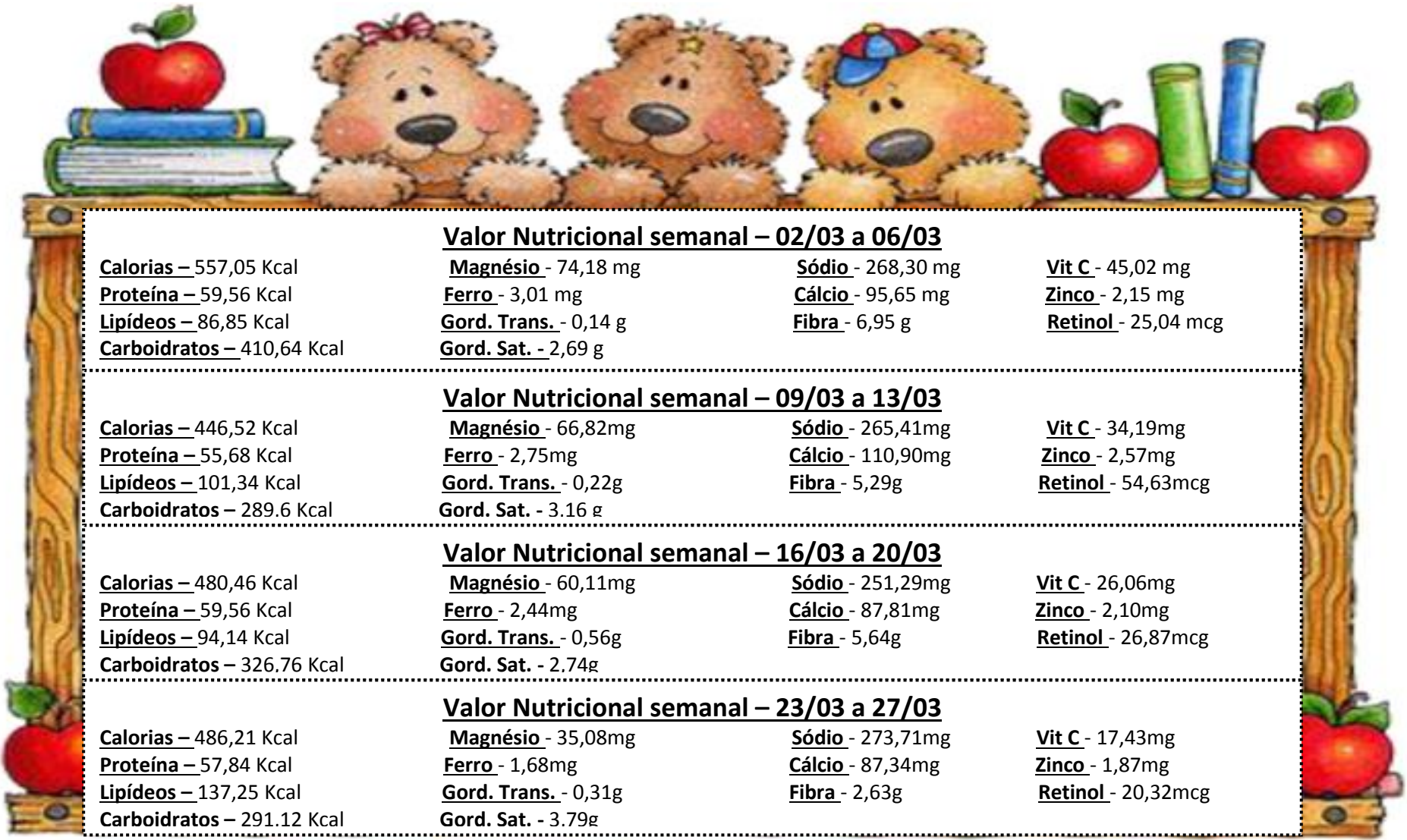
Mayla G. G. Rodrigues
Mayla G. G. Rodrigues
Nutricionista
CRN 8/8571



02/03 - MANGA POLENTA COM CARNE MOÍDA E COUVE REFOGADA	03/03- CHÁ COM BISCOITO SALADA DE FRUTAS	04/03 - MELANCIA VIRADO DE FEIJÃO, COM OVOS, ABOBRINHA, CENOURA E SUCO DE LIMÃO	05/03 - BANANA ARROZ, ESTROGONOFF DE FRANGO E ACELGA	06/03 - CAFÉ COM LEITE E PÃO COM DOCE SUCO DE ABACAXI E PALITO SALGADO
09/03- MELÃO PÃO COM CARNE MOÍDA, ALFACE E SUCO DE MELANCIA	10/03 CHÁ COM BISCOITO TORTA DE BOLACHA	11/03- MAMÃO MANDIOCA COZIDA, FRANGO COM MOLHO E BROCOLIS	12/03- MELANCIA ARROZ, FEIJÃO, PEIXE GRELHADO E REPOLHO	13/03 - CAFÉ COM LEITE E PÃO COM DOCE SUCO DE MANGA E BOLO DE CHOCOLATE
16/03 - MANGA RISOTO E TOMATE	17/03 - CHÁ COM BISCOITO SUCO DE LARANJA E PÃO COM MEL	18/03- BANANA PURE DE BATATA, CARNE PICADA AO MOLHO E CENOURA	19/03 - MAÇÃ ARROZ, FEIJÃO, OVOS MEXIDOS E COUVE FLOR	20/03 - CAFÉ COM LEITE E PÃO COM DOCE SMOOTHIE DE BANANA E BISCOITO DE COCO
23/03 - MELÃO MACARRONADA E REPOLHO	24/03 - CHÁ COM BISCOITO SAGU DE GELATINA	25/03 - MELANCIA ARROZ, FRANGO COM CABUTIÁ E SALADA DE ALFACE	26/03 - BANANA QUIRERA COM CARNE DE PORCO E BETERRABA	27/03 - CAFÉ COM LEITE E PÃO COM DOCE ACHOCOLATADO E BISCOITO SAI GADO

CARDÁPIO - MARÇO/2020
CMEI ANJO GABRIEL - PRÉ ESCOLA - Período Parcial - 4 a 5 anos
PRIMEIRO LANCHE (08:30/ 13:30) SEGUNDO LANCHE (10:30h/ 15:30h)

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



Valor Nutricional semanal – 02/03 a 06/03

Calorias – 557,05 Kcal	Magnésio - 74,18 mg	Sódio - 268,30 mg	Vit C - 45,02 mg
Proteína – 59,56 Kcal	Ferro - 3,01 mg	Cálcio - 95,65 mg	Zinco - 2,15 mg
Lipídeos – 86,85 Kcal	Gord. Trans. - 0,14 g	Fibra - 6,95 g	Retinol - 25,04 mcg
Carboidratos – 410,64 Kcal	Gord. Sat. - 2,69 g		

Valor Nutricional semanal – 09/03 a 13/03

Calorias – 446,52 Kcal	Magnésio - 66,82mg	Sódio - 265,41mg	Vit C - 34,19mg
Proteína – 55,68 Kcal	Ferro - 2,75mg	Cálcio - 110,90mg	Zinco - 2,57mg
Lipídeos – 101,34 Kcal	Gord. Trans. - 0,22g	Fibra - 5,29g	Retinol - 54,63mcg
Carboidratos – 289.6 Kcal	Gord. Sat. - 3.16 g		

Valor Nutricional semanal – 16/03 a 20/03

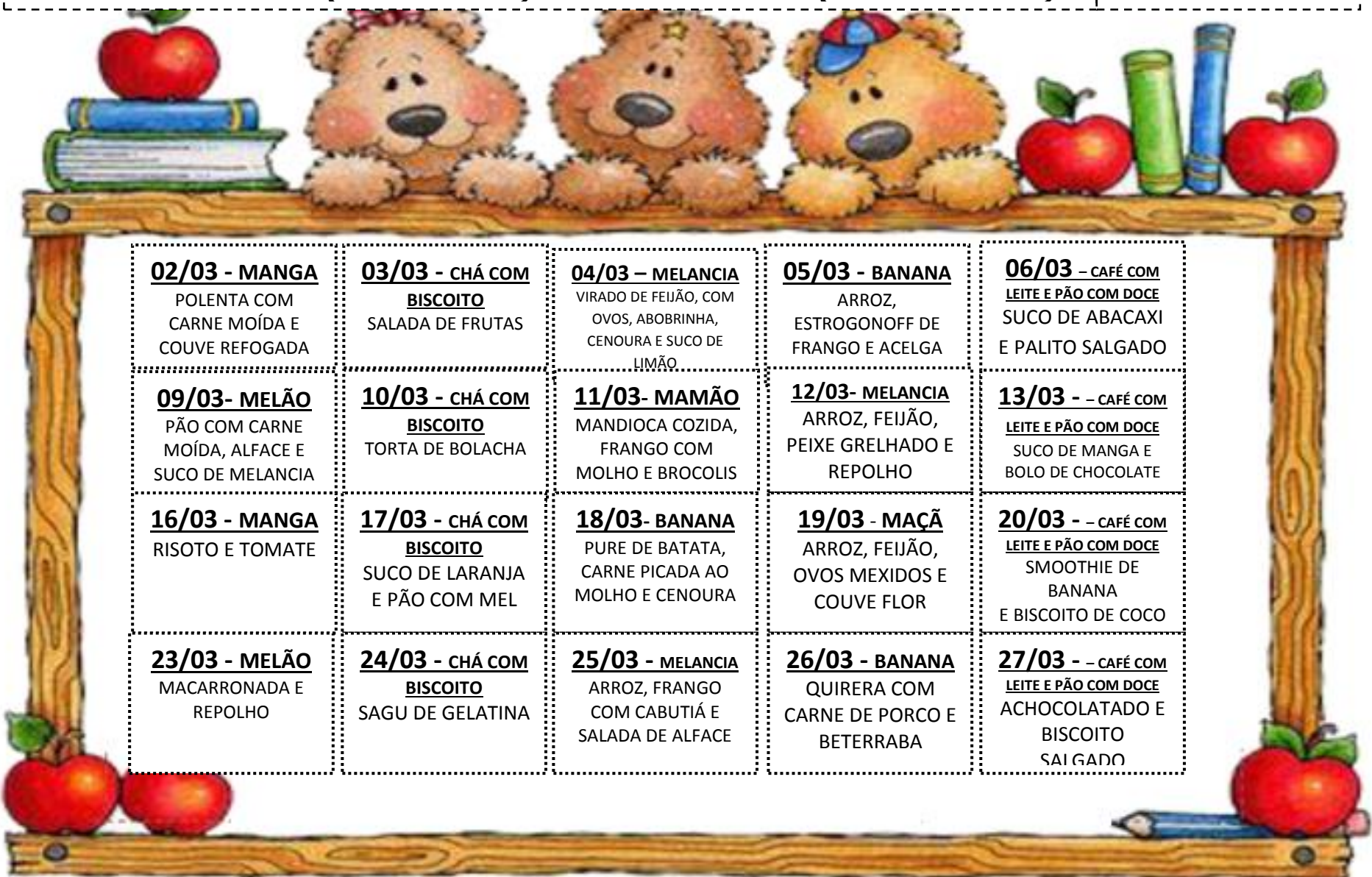
Calorias – 480,46 Kcal	Magnésio - 60,11mg	Sódio - 251,29mg	Vit C - 26,06mg
Proteína – 59,56 Kcal	Ferro - 2,44mg	Cálcio - 87,81mg	Zinco - 2,10mg
Lipídeos – 94,14 Kcal	Gord. Trans. - 0,56g	Fibra - 5,64g	Retinol - 26,87mcg
Carboidratos – 326.76 Kcal	Gord. Sat. - 2.74g		

Valor Nutricional semanal – 23/03 a 27/03

Calorias – 486,21 Kcal	Magnésio - 35,08mg	Sódio - 273,71mg	Vit C - 17,43mg
Proteína – 57,84 Kcal	Ferro - 1,68mg	Cálcio - 87,34mg	Zinco - 1,87mg
Lipídeos – 137,25 Kcal	Gord. Trans. - 0,31g	Fibra - 2,63g	Retinol - 20,32mcg
Carboidratos – 291.12 Kcal	Gord. Sat. - 3.79g		

CARDÁPIO - MARÇO/2020
ESC. RURAL MUN. REINALDO FLECK
PRÉ ESCOLA - Período Parcial - 4 a 5 anos
PRIMEIRO LANCHE (08:30/ 13:30) SEGUNDO LANCHE (10:30h/ 15:30h)

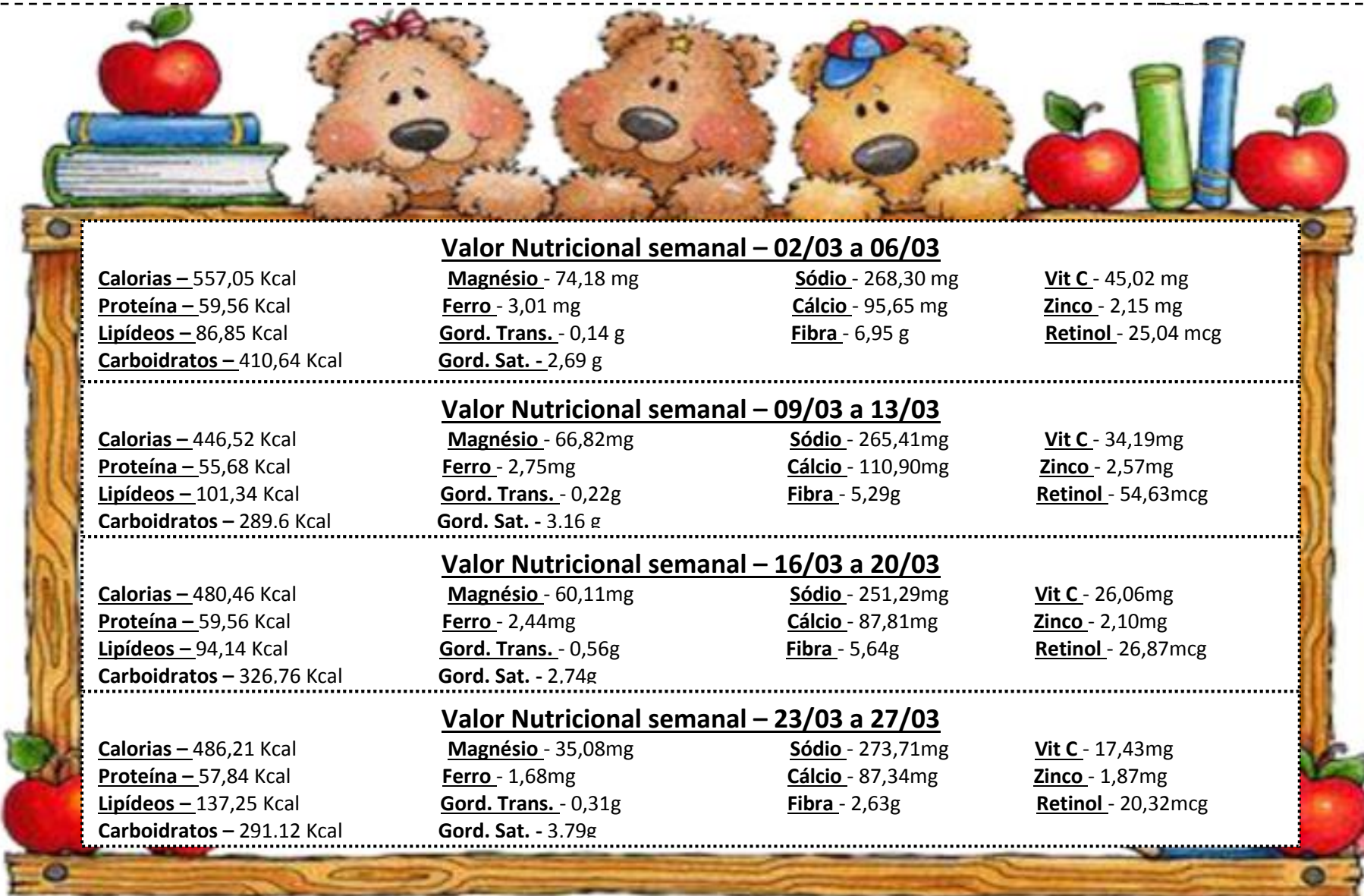
Mayla G. G. Rodrigues
Mayla G. G. Rodrigues
 Nutricionista
 CRM 8/8571



<p>02/03 - MANGA POLENTA COM CARNE MOÍDA E COUVE REFOGADA</p>	<p>03/03 - CHÁ COM BISCOITO SALADA DE FRUTAS</p>	<p>04/03 - MELANCIA VIRADO DE FEIJÃO, COM OVOS, ABOBRINHA, CENOURA E SUCO DE LIMÃO</p>	<p>05/03 - BANANA ARROZ, ESTROGONOFF DE FRANGO E ACELGA</p>	<p>06/03 - CAFÉ COM LEITE E PÃO COM DOCE SUCO DE ABACAXI E PALITO SALGADO</p>
<p>09/03- MELÃO PÃO COM CARNE MOÍDA, ALFACE E SUCO DE MELANCIA</p>	<p>10/03 - CHÁ COM BISCOITO TORTA DE BOLACHA</p>	<p>11/03- MAMÃO MANDIOCA COZIDA, FRANGO COM MOLHO E BROCOLIS</p>	<p>12/03- MELANCIA ARROZ, FEIJÃO, PEIXE GRELHADO E REPOLHO</p>	<p>13/03 - CAFÉ COM LEITE E PÃO COM DOCE SUCO DE MANGA E BOLO DE CHOCOLATE</p>
<p>16/03 - MANGA RISOTO E TOMATE</p>	<p>17/03 - CHÁ COM BISCOITO SUCO DE LARANJA E PÃO COM MEL</p>	<p>18/03- BANANA PURE DE BATATA, CARNE PICADA AO MOLHO E CENOURA</p>	<p>19/03 - MAÇÃ ARROZ, FEIJÃO, OVOS MEXIDOS E COUVE FLOR</p>	<p>20/03 - CAFÉ COM LEITE E PÃO COM DOCE SMOOTHIE DE BANANA E BISCOITO DE COCO</p>
<p>23/03 - MELÃO MACARRONADA E REPOLHO</p>	<p>24/03 - CHÁ COM BISCOITO SAGU DE GELATINA</p>	<p>25/03 - MELANCIA ARROZ, FRANGO COM CABUTIÁ E SALADA DE ALFACE</p>	<p>26/03 - BANANA QUIRERA COM CARNE DE PORCO E BETERRABA</p>	<p>27/03 - CAFÉ COM LEITE E PÃO COM DOCE ACHOCOLATADO E BISCOITO SAIGADO</p>

CARDÁPIO - MARÇO/2020
ESC. RURAL MUN. REINALDO FLECK
PRÉ ESCOLA - Período Parcial - 4 a 5 anos
PRIMEIRO LANCHE (08:30/ 13:30) SEGUNDO LANCHE (10:30h/ 15:30h)

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



Valor Nutricional semanal – 02/03 a 06/03			
Calorias – 557,05 Kcal	Magnésio - 74,18 mg	Sódio - 268,30 mg	Vit C - 45,02 mg
Proteína – 59,56 Kcal	Ferro - 3,01 mg	Cálcio - 95,65 mg	Zinco - 2,15 mg
Lipídeos – 86,85 Kcal	Gord. Trans. - 0,14 g	Fibra - 6,95 g	Retinol - 25,04 mcg
Carboidratos – 410,64 Kcal	Gord. Sat. - 2,69 g		
Valor Nutricional semanal – 09/03 a 13/03			
Calorias – 446,52 Kcal	Magnésio - 66,82mg	Sódio - 265,41mg	Vit C - 34,19mg
Proteína – 55,68 Kcal	Ferro - 2,75mg	Cálcio - 110,90mg	Zinco - 2,57mg
Lipídeos – 101,34 Kcal	Gord. Trans. - 0,22g	Fibra - 5,29g	Retinol - 54,63mcg
Carboidratos – 289.6 Kcal	Gord. Sat. - 3.16 g		
Valor Nutricional semanal – 16/03 a 20/03			
Calorias – 480,46 Kcal	Magnésio - 60,11mg	Sódio - 251,29mg	Vit C - 26,06mg
Proteína – 59,56 Kcal	Ferro - 2,44mg	Cálcio - 87,81mg	Zinco - 2,10mg
Lipídeos – 94,14 Kcal	Gord. Trans. - 0,56g	Fibra - 5,64g	Retinol - 26,87mcg
Carboidratos – 326.76 Kcal	Gord. Sat. - 2.74g		
Valor Nutricional semanal – 23/03 a 27/03			
Calorias – 486,21 Kcal	Magnésio - 35,08mg	Sódio - 273,71mg	Vit C - 17,43mg
Proteína – 57,84 Kcal	Ferro - 1,68mg	Cálcio - 87,34mg	Zinco - 1,87mg
Lipídeos – 137,25 Kcal	Gord. Trans. - 0,31g	Fibra - 2,63g	Retinol - 20,32mcg
Carboidratos – 291.12 Kcal	Gord. Sat. - 3.79g		