

CARDÁPIO - MARÇO - 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

02/03
POLENTA COM
CARNE MOÍDA E
COUVE REFOGADA

09/03
PÃO COM CARNE
MOÍDA, ALFACE E
SUCO DE MELANCIA

16/03
RISOTO E TOMATE

23/03
MACARRONADA E
REPOLHO

TERÇA

03/03
SALADA DE FRUTAS

10/03
TORTA DE BOLACHA
E BANANA

17/03
SUCO DE LARANJA
E PÃO COM MEL

24/03
SAGU DE GELATINA
E MAÇÃ

QUARTA

04/03
VIRADO DE FEIJÃO, COM
OVOS, ABOBRINHA,
CENOURA E SUCO DE
LIMÃO

11/03
MANDIOCA COZIDA,
FRANGO COM
MOLHO E BROCOLIS

18/03
PURE DE BATATA,
CARNE PICADA AO
MOLHO E CENOURA

25/03
ARROZ, FRANGO
COM CABUTIÁ E
SALADA DE ALFACE

QUINTA

05/03
ARROZ,
ESTROGONOFF DE
FRANGO E ACELGA

12/03
ARROZ, FEIJÃO,
PEIXE GRELHADO E
REPOLHO

19/03
ARROZ, FEIJÃO,
OVOS MEXIDOS E
COUVE FLOR

26/03
QUIRERA COM
CARNE DE PORCO E
BETERRABA

SEXTA

06/03
CAFÉ COM LEITE E
PALITO SALGADO

13/03
SUCO DE MANGA E
BOLO DE
CHOCOLATE

20/03
SMOOTHIE DE
BANANA
E BISCOITO DE COCO

27/03
ACHOCOLATADO E
BISCOITO
SALGADO



CARDÁPIO - MARÇO - 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 – 02/03 a 06/03				
Calorias – 436,78 Kcal	Magnésio - 61,21mg	Sódio - 165,64mg	Vit C - 37,95mg	
Proteína – 49,84 Kcal	Ferro - 2,52mg	Cálcio - 64,81mg	Zinco - 1,64mg	
Lipídeos – 72,18 Kcal	Gord. Trans. - 0,06g	Fibra - 6,08g	Retinol - 15,27mcg	
Carboidratos – 314,76 Kcal	Gord. Sat. - 2,02 g			
Valor Nutricional semanal – 09/03 a 13/03				
Calorias – 405,88 Kcal	Magnésio - 68,24mg	Sódio - 161,80mg	Vit C - 28,12mg	
Proteína – 55,56 Kcal	Ferro - 2,37mg	Cálcio - 82,35mg	Zinco - 2,13mg	
Lipídeos – 87,48 Kcal	Gord. Trans. - 0,14g	Fibra - 5,22g	Retinol - 44,86 mcg	
Carboidratos – 262,84 Kcal	Gord. Sat. - 2,51g			
Valor Nutricional semanal – 16/03 a 20/03				
Calorias – 374,16 Kcal	Magnésio – 49,22mg	Sódio – 165,73 mg	Vit C – 21,32 mg	
Proteína – 47,88 Kcal	Ferro – 2,05mg	Cálcio – 64,59 mg	Zinco - 1,71 mg	
Lipídeos – 81,72 Kcal	Gord. Trans. - 0,49g	Fibra – 4,63 g	Retinol – 19,48 mcg	
Carboidratos – 244,56 Kcal	Gord. Sat. – 2,18 g			
Valor Nutricional semanal – 23/03 a 27/03				
Calorias – 372,56 Kcal	Magnésio - 22,18mg	Sódio - 173,09mg	Vit C - 10,87mg	
Proteína – 48,4 Kcal	Ferro - 1,18mg	Cálcio - 62,07mg	Zinco - 1,37mg	
Lipídeos – 124,2 Kcal	Gord. Trans. - 0,23g	Fibra - 1,88 g	Retinol - 12,93mcg	
Carboidratos – 199,96 Kcal	Gord. Sat. - 3,22 g			



CARDÁPIO - MARÇO - 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

02/03

POLENTA COM
CARNE MOÍDA E
COUVE REFOGADA

09/03

PÃO COM CARNE
MOÍDA, ALFACE E
SUCO DE MELANCIA

16/03

RISOTO E TOMATE

23/03

MACARRONADA E
REPOLHO

TERÇA

03/03

SALADA DE FRUTAS

10/03

TORTA DE BOLACHA
E BANANA

17/03

SUCO DE LARANJA
E PÃO COM MEL

24/03

SAGU DE GELATINA
E MAÇÃ

QUARTA

04/03

VIRADO DE FEIJÃO, COM
OVOS, ABOBRINHA,
CENOURA E SUCO DE
LIMÃO

11/03

MANDIOCA COZIDA,
FRANGO COM
MOLHO E BROCOLIS

18/03

PURE DE BATATA,
CARNE PICADA AO
MOLHO E CENOURA

25/03

ARROZ, FRANGO
COM CABUTIÁ E
SALADA DE ALFACE

QUINTA

05/03

ARROZ,
ESTROGONOFF DE
FRANGO E ACELGA

12/03

ARROZ, FEIJÃO,
PEIXE GRELHADO E
REPOLHO

19/03

ARROZ, FEIJÃO,
OVOS MEXIDOS E
COUVE FLOR

26/03

QUIRERA COM
CARNE DE PORCO E
BETERRABA

SEXTA

06/03

CAFÉ COM LEITE E
PALITO SALGADO

13/03

SUCO DE MANGA E
BOLO DE
CHOCOLATE

20/03

SMOOTHIE DE
BANANA
E BISCOITO DE COCO

27/03

ACHOCOLATADO E
BISCOITO
SALGADO



CARDÁPIO - MARÇO - 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

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

Valor Nutricional semanal – 02/03 a 06/03

Calorias – 436,78 Kcal
Proteína – 49,84 Kcal
Lipídeos – 72,18 Kcal
Carboidratos – 314,76 Kcal

Magnésio - 61,21mg
Ferro - 2,52mg
Gord. Trans. - 0,06g
Gord. Sat. - 2,02 g

Sódio - 165,64mg
Cálcio - 64,81mg
Fibra - 6,08g

Vit C - 37,95mg
Zinco - 1,64mg
Retinol - 15,27mcg

Valor Nutricional semanal – 09/03 a 13/03

Calorias – 405,88 Kcal
Proteína – 55,56 Kcal
Lipídeos – 87,48 Kcal
Carboidratos – 262,84 Kcal

Magnésio - 68,24mg
Ferro - 2,37mg
Gord. Trans. - 0,14g
Gord. Sat. - 2,51g

Sódio - 161,80mg
Cálcio - 82,35mg
Fibra - 5,22g

Vit C - 28,12mg
Zinco - 2,13mg
Retinol - 44,86 mcg

Valor Nutricional semanal – 16/03 a 20/03

Calorias – 374,16 Kcal
Proteína – 47,88 Kcal
Lipídeos – 81,72 Kcal
Carboidratos – 244,56 Kcal

Magnésio - 49,22mg
Ferro - 2,05mg
Gord. Trans. - 0,49g
Gord. Sat. - 2,18 g

Sódio - 165,73 mg
Cálcio - 64,59 mg
Fibra - 4,63 g

Vit C - 21,32 mg
Zinco - 1,71 mg
Retinol - 19,48 mcg

Valor Nutricional semanal – 23/03 a 27/03

Calorias – 372,56 Kcal
Proteína – 48,4 Kcal
Lipídeos – 124,2 Kcal
Carboidratos – 199,96 Kcal

Magnésio - 22,18mg
Ferro - 1,18mg
Gord. Trans. - 0,23g
Gord. Sat. - 3,22 g

Sódio - 173,09mg
Cálcio - 62,07mg
Fibra - 1,88 g

Vit C - 10,87mg
Zinco - 1,37mg
Retinol - 12,93mcg

