

CARDÁPIO PARA O MÊS DE OUTUBRO DE 2022 DAS ESCOLAS MUNICIPAIS DE PAULA FREITAS – PR

[9g]	SEGUNDA-FEIRA 03/10/22 ARROZ CARRETEIRO COM SALADAS. FRUTA	TERÇA-FEIRA 04/10/22 POLENTA COM CARNE MOÍDA E SALADAS FRUTA	QUARTA-FEIRA 05/10/22 VITAMINA DE MORANGO C/ BOLACHA FRUTA	QUINTA-FEIRA 06/10/22 ARROZ , FEIJÃO, MÚSCULO EM MOLHO SALADAS. FRUTA	SEXTA-FEIRA 07/10/22 MACARRÃO COM MOLHO DE FRANGO DESFIADO E SALADAS FRUTA
	Composição Nutricional (Med. Semanal)	Energia/ Kcal 336 Kcal	CHO (gr) 56 gr	PTN (gr) 12 gr	LIP (gr) 12 gr
HORÁRIO LANCHE 10:00/15:00	SEGUNDA-FEIRA 10/10/22 .MINI PIZZAS C/ SUCO FRUTA	TERÇA-FEIRA 11/10/22 BOLO DE CHOCOLATE C/ SUCO FRUTA	QUARTA-FEIRA 12/10/22 FERIADO	QUINTA-FEIRA 13/10/22 IOGURTE C/ CEREAL (FLOCOS DE MILHO) FRUTA	SEXTA-FEIRA 14/10/22 SFIHAS C/ SUCO FRUTA
	Composição Nutricional (Med. Semanal)	Energia/ Kcal 405 Kcal	CHO (gr) 64 gr	PTN (gr) 11 gr	LIP (gr) 12 gr
HORÁRIO LANCHE 10:00/15:00	SEGUNDA-FEIRA 17/10/22 QUIRERINHA C/ CARNE SUÍNA E SALADAS. FRUTA FRUTA	TERÇA-FEIRA 18/10/22 RISOTO DE FRANGO COM SALADAS. FRUTA	QUARTA-FEIRA 19/10/22 CANJICA FRUTA	QUINTA-FEIRA 20/10/22 MACARRÃO COM MOLHO DE FRANGO DESFIADO E SALADAS FRUTA	SEXTA-FEIRA 21/10/22 SOPA DE LEGUMES FRUTA
	Composição Nutricional (Med. Semanal)	Energia/ Kcal 376 Kcal	CHO (gr) 56 gr	PTN (gr) 12 gr	LIP (gr) 09 gr
HORÁRIO LANCHE 10:00/15:00	SEGUNDA-FEIRA 24/10/22 PIROGUE DE REQUEIJÃO COM MOLHO DE MÚSCULO E SALADAS. FRUTA	TERÇA-FEIRA 25/10/22 POLENTA COM CARNE MOÍDA E SALADAS FRUTA	QUARTA-FEIRA 26/10/22 BOLO DE BANANA INTEGRAL DE AVEIA E CANELA COM CHÁ. FRUTA	QUINTA-FEIRA 27/10/22 ARROZ , FEIJÃO, FAROFA DE LEGUMES MÚSCULO EM MOLHO SALADAS. FRUTA	SEXTA-FEIRA 28/10/22 BURACO QUENTE C/ SUCO FRUTA
	Composição Nutricional (Med. Semanal)	Energia/ Kcal 381 Kcal	CHO (gr) 57 gr	PTN (gr) 11 gr	LIP (gr) 11 gr
<p>Obs.: - O cardápio poderá sofrer alteração, de acordo com a disponibilidade do alimento, do fornecedor ou data de validade; - Devem ser oferecidas no mínimo 3 variedades de saladas; - Oferecer FRUTAS TODOS os dias após as refeições;</p>			<p>FABIANA HABECK Nutricionista CRN3377/Pr</p>		