

**MERENDA LORENA
CARDÁPIO SETEMBRO 2021**

DATA		C5 e C6: EMEI'S e EMEF'S
DATA		CARDÁPIO
01/set	QUA.	Arroz, feijão carioca, carne em cubos refogada com cebola e cheiro verde, beterraba cozida, banana
02/set	QUI.	Arroz, feijão carioca, escondidinho caipira (purê de batata,frango, extrato de tomate milho, tomate e cheiro verde) acelga refogada. Mamão
03/set	SEX.	Pão c/ carne moída e ao molho de tomate, suco de caju
DATA		CARDÁPIO
06/set	SEG.	SEM ATENDIMENTO
07/set	TER.	FERIADO
08/set	QUA.	Arroz, feijão carioca, ovos mexidos, chuchu e batata na salsa, maçã.
09/set	QUI.	Macarrão ao sugo, carne em cubos com cebola e cheiro verde, abobrinha sauté, salada de repolho com tomate. Banana
10/set	SEX.	Pão c/ frango desfiado extrato de tomate, tomate e cheiro verde, suco de goiaba
DATA		CARDÁPIO
13/set	SEG.	Arroz colorido (cenoura ralada e ervilha), feijão carioca, escondidinho de peixe tomate cebola e cheiro verde. Maça
14/set	TER.	Macarrão ao sugo alho e cheiro verde, carne moída refogada , salada de beterraba ao vinagrete
15/set	QUA.	Arroz, feijão carioca, Frango em cubos dourado c/ cebola e cheiro verde, salada de alface c/ tomate.Banana
16/set	QUI.	Pão c/salsicha ao molho c/ cheiro verde, suco de manga
17/set	SEX.	Arroz, feijão carioca, carne em cubos com mandioca, virado de escarola (farinha de milho). Mamão
DATA		CARDÁPIO
20/set	SEG.	Arroz, feijão carioca, Omelete de forno, cenoura e abobrinha sauté. Melancia
21/set	TER.	Macarrão ao sugo, Frango desfiado com milho e cheiro verde, salada de alface e tomate.
22/set	QUA.	Arroz, feijão carioca, carne em cubos, purê de batata, salada de beterraba com cheiro verde, Melão.
23/set	QUI.	Arroz, feijão carioca, carne moída, virado de acelga e tomate (farinha de mandioca), Maçã
24/set	SEX.	Pão c/ frango desfiado molho de tomate e cheiro verde, suco de caju
DATA		CARDÁPIO
27/set	SEG.	Arroz, feijão carioca, almondegas assadas ao molho de abóbora c/ cebola e cheiro verde, Acelga refogada. Mamão
28/set	TER.	Macarrão ao sugo, carne em cubos refogada, Quibebe. Banana
29/set	QUA.	Arroz, feijão carioca, gratinado de frango (frango em iscas intercalado com batata e tomate em camadas). Cenoura ralada.
30/set	QUI.	Arroz, feijão carioca, carne moída refogada , salada de alface e tomate. Melancia
01/out	SEX.	Pão c/ salsicha e milho verde ao molho, suco de goiaba
*Cardápio Sujeito à Alterações com Autorização Prévia da Nutricionista da Prefeitura de Lorena		
NOSSOS CARDÁPIOS FORNECEM APROXIMADAMENTE POR DIA:		
C5: 373,40 KCAL/CHO 48,72 g /PTN 15,26 g/LIP 10,18 g/Fe 2,37 mg/Sodio 184 mg/Zn 3,70 mg/Ca 58,65 mg/Vit A 109,12 ug/Mg 57,72 mg/Vit C 27,52 mg/Fibras 5,49 g / Suprindo 20% das necessidades dos alunos		
C6: 436,15 KCAL/CHO 70,74 g /PTN 16,82 g/LIP 11,03 g/Fe 2,61 mg/Sodio 195,44 mg/Zn 3,88 mg/Ca 57,87 mg/Vit A 140,11 mg/Mg 62,43 mg/Vit C 27,94 mg/Fibras 6,20 g / Suprindo 20% das necessidades dos alunos		
C3 + C6: 723,60 KCAL/CHO 112,16 g /PTN 27,17 g/LIP 19,31 g/Fe 4,42 mg/Sodio 625,49 mg/Zn 3,88 mg/Ca 313,89 mg/Vit A 302,37 mg/Mg 80,82 mg/Vit C 36,03 mg/Fibras 7,28 g / Suprindo 30% das necessidades dos alunos		