MERENDA LORENA
CARDÁPIO OUTUBRO 2021

*** FESTIVO DIA DAS CRIANÇAS**

		C5 e C6: EMEI'S e EMEF'S
DATA		**CARDÁPIO**
04/10	SEG.	Arroz e feijao carioca, peixe assado ao sugo com ervilha cebola e tomate, acelga refogada.
05/10	TER.	Macarrão ao sugo, carne moída refogada com cebola e cheiro verde, cenoura e abobrinha cozidas, banana.
06/10	QUA.	*Arroz, feijão carioca, Strogonoff de carne, batata sauté dourada.salada de alface com tomate Pudim de chocolate com granulado
07/10	QUI.	Pão c/ salsicha ao sugo, suco de caju
08/10	SEX.	Arroz, feijão carioca, frango em iscas dourado refogado com cebola e cheiro verde, salada de beterraba ralada. Mamão
DATA		**CARDÁPIO**
11/10	SEG.	PONTO FACULTATIVO
12/10	TER.	FERIADO
13/10	QUA.	PLANEJAMENTO DE AULAS
14/10	QUI.	PLANEJAMENTO DE AULAS
15/10	SEX.	DIA DOS PROFESSORES
DATA		**CARDÁPIO**
18/10	SEG.	Arroz , feijão carioca, almondegas assadas c/tomate, cebola e cheiro verde, cenoura sauté. Maça
19/10	TER.	Macarrão ao sugo c/ cheiro verde, carne moída refogada , salada de beterraba ao vinagrete
20/10	QUA.	*Arroz, feijão carioca, Strogonoff de carne, batata sauté dourada.salada de alface com tomate Pudim de chocolate com granulado
21/10	QUI.	Arroz, feijão carioca, frango ao sugo refogado com milho tomate e cheiro verde, virado de escarola (farinha de milho). Mamão
22/10	SEX.	Pão c/frango ao sugo c/ tomate e cheiro verde, suco de manga
DATA		**CARDÁPIO**
25/10	SEG.	Arroz com milho e ervilha, feijão carioca, Omelete de forno, cenoura e abobrinha sauté. Maçã
26/10	TER.	Macarrão ao sugo, carne moída , salada de alface e tomate. Melão.
27/10	QUA.	Arroz, feijão carioca, carne em cubos, purê de batata, salada de beterraba com cheiro verde. Melancia.
28/10	QUI.	DIA DO FUNCIONÁRIO PÚBLICO
29/10	SEX.	PONTO FACULTATIVO

*Cardápio Sujeito à Alterações com Autorização Prévia da Nutricionista da Prefeitura de Lorena

NOSSOS CARDÁPIOS FORNECEM APROXIMADAMENTE POR DIA:

C5: 210,20 KCAL/CHO 20,61 g /PTN 10,1 g/LIP 8.3 g/Fe 1,26 mg/Sodio 202,82 mg/Zn 1,4 mg/Ca 25.15 mg/Vit A 90,12 ug/Mg 30,3 mg/Vit C 10,08 mg/Fibras 2,66 g / Suprindo 20% das necessidades dos alunos
C6: 297,3 KCAL/CHO 34.06 g /PTN 13,7 g/LIP 9.9 g/Fe 1,49 mg/Sodio 250.55 mg/Zn 1,28 mg/Ca 86,87 mg/Vit A 151,65 mg/Mg 37,16 mg/Vit C 21,01 mg/Fibras 2,90 g / Suprindo 20% das necessidades dos alunos
C3 + C6: 556.84 KCAL/CHO 76,17 g /PTN 32,49 g/LIP 29,82 g/Fe2,61 mg/Sodio 557,62mg/Zn 3,24 mg/Ca 687,47mg/Vit A 422.33 mg/Mg 96 mg/Vit C 23,66 mg/Fibras 3.58g / Suprindo 30% das necessidades dos alunos

MERENDA LORENA
CARDÁPIO OUTUBRO 2021

		C8: EJA, APAE E RURAIS
DATA		**CARDÁPIO**
04/10	SEG.	Arroz e feijao carioca, peixe assado ao sugo com ervilha cebola e tomate, batata sauté.
05/10	TER.	Macarrão ao sugo, carne moída refogada com cebola e cheiro verde, cenoura e abobrinha cozidas, banana.
06/10	QUA.	*Arroz, feijão carioca, Strogonoff de carne, batata sauté dourada.salada de alface com tomate Pudim de chocolate com granulado
07/10	QUI.	Risoto de salsicha ao sugo, suco de caju
08/10	SEX.	Arroz, feijão carioca, frango em iscas dourado refogado com cebola e cheiro verde, salada de beterraba ralada. Mamão
DATA		**CARDÁPIO**
11/10	SEG.	PONTO FACULTATIVO
12/10	TER.	FERIADO
13/10	QUA.	PLANEJAMENTO DE AULAS
14/10	QUI.	PLANEJAMENTO DE AULAS
15/10	SEX.	DIA DOS PROFESSORES
DATA		**CARDÁPIO**
18/10	SEG.	Arroz , feijão carioca, almondegas assadas c/tomate, cebola e cheiro verde, cenoura sauté. Maça
19/10	TER.	Macarrão ao sugo c/ cheiro verde, carne moída refogada , salada de beterraba ao vinagrete
20/10	QUA.	*Arroz, feijão carioca, Strogonoff de carne, batata sauté dourada.salada de alface com tomate Pudim de chocolate com granulado
21/10	QUI.	Arroz, feijão carioca, frango ao sugo refogado com milho tomate e cheiro verde, virado de escarola (farinha de milho). Mamão
22/10	SEX.	Pão c/frango ao sugo c/ tomate e cheiro verde, suco de manga
DATA		**CARDÁPIO**
25/10	SEG.	Arroz com milho e ervilha, feijão carioca, Omelete de forno, cenoura e abobrinha sauté. Maçã
26/10	TER.	Macarrão ao sugo, carne moída , salada de alface e tomate. Melão.
27/10	QUA.	Arroz, feijão carioca, carne em cubos, purê de batata, salada de beterraba com cheiro verde. Melancia.
28/10	QUI.	DIA DO FUNCIONÁRIO PÚBLICO
29/10	SEX.	PONTO FACULTATIVO
*Cardápio Sujeito à Alterações com Autorização Prévia da Nutricionista da Prefeitura de Lorena		

NOSSOS CARDÁPIOS FORNECEM APROXIMADAMENTE POR DIA:

C8: 250,01 KCAL/CHO 45,57 g /PTN 13,7 g/LIP 3,4 g/Fe 1,97 mg/Sodio 234,69 mg/Zn 1,27mg/Ca 31,15 mg/Vit A 61,64 mg/Mg 52,32mg/Vit C 15,45 mg/Fibras 4,44 g / Suprindo 20% das necessidades dos alunos
C3+C8: 668,82 KCAL/CHO 87,68g /PTN 32,49 g/LIP 23,32 g/Fe 3,09 mg/Sodio 541,76 mg/Zn 3,17 mg/Ca 638,62 mg/Vit A 332,32mg/Mg 110,7 mg/Vit C 18,1 mg/Fibras 5,12 g / Suprindo 30% das necessidades dos alunos
C3+C8+C4: 1.011,44KCAL/CHO 124,46 g/PTN 46,46g/LIP 39,05 g/Fe 4,23 mg/Sodio 768,49 mg/Zn 4,75 mg/Ca 1.091,5 mg/Vit A 555,93 mg/Mg 155,12 mg/Vit C 20,89 mg/Fibras 5,75 g/Suprindo 70% das necessidades dos alunos

MERENDA LORENA
CARDÁPIO OUTUBRO 2021

		C8: EJA, APAE E RURAIS
DATA		**CARDÁPIO**
04/10	SEG.	Arroz e feijao carioca, peixe assado ao sugo com ervilha cebola e tomate, batata sauté.
05/10	TER.	Macarrão ao sugo, carne moída refogada com cebola e cheiro verde, cenoura e abobrinha cozidas, banana.
06/10	QUA.	*Arroz, feijão carioca, Strogonoff de carne, batata sauté dourada.salada de alface com tomate Pudim de chocolate com granulado
07/10	QUI.	Risoto de salsicha ao sugo, suco de caju
08/10	SEX.	Arroz, feijão carioca, frango em iscas dourado refogado com cebola e cheiro verde, salada de beterraba ralada. Mamão
DATA		**CARDÁPIO**
11/10	SEG.	PONTO FACULTATIVO
12/10	TER.	FERIADO
13/10	QUA.	Arroz, feijão carioca, ovos mexidos c/ cenoura, cebola e cheiro verde, acelga refogada c/ tomate. Suco de goiaba
14/10	QUI.	Risoto de frango com molho de tomate e cheiro verde. Melancia
15/10	SEX.	Macarrão ao sugo,carne moida c/ cebola e cheiro verde, Quibebe. Maçã
DATA		**CARDÁPIO**
18/10	SEG.	Arroz , feijão carioca, almondegas assadas c/tomate, cebola e cheiro verde, cenoura sauté. Maça
19/10	TER.	Macarrão ao sugo c/ cheiro verde, carne moída refogada , salada de beterraba ao vinagrete
20/10	QUA.	*Arroz, feijão carioca, Strogonoff de carne, batata sauté dourada.salada de alface com tomate Pudim de chocolate com granulado
21/10	QUI.	Arroz, feijão carioca, frango ao sugo refogado com milho tomate e cheiro verde, virado de escarola (farinha de milho). Mamão
22/10	SEX.	Pão c/frango ao sugo c/ tomate e cheiro verde, suco de manga
DATA		**CARDÁPIO**
25/10	SEG.	Arroz com milho e ervilha, feijão carioca, Omelete de forno, cenoura e abobrinha sauté. Maçã
26/10	TER.	Macarrão ao sugo, carne moída , salada de alface e tomate. Melão.
27/10	QUA.	Arroz, feijão carioca, carne em cubos, purê de batata, salada de beterraba com cheiro verde. Melancia.
28/10	QUI.	DIA DO FUNCIONÁRIO PÚBLICO
29/10	SEX.	PONTO FACULTATIVO
		*Cardápio Sujeito à Alterações com Autorização Prévia da Nutricionista da Prefeitura de Lorena

NOSSOS CARDÁPIOS FORNECEM APROXIMADAMENTE POR DIA:

C8: 302,94 KCAL/ CHO 51,38 / PTN 15,43 g / LIP 3,73 g/ Fe 2,27mg/ Sodio 238,31 mg/ Zn 1,55 mg / Ca 36,73 mg/ Vit A 107,07 mg/ Mg 59,73 mg/ Vit C 16,38 mg/ Fibras 5,06 g / Suprindo 20% das necessidades dos alunos
C3+C8: 807,02 KCAL /CHO 101,92 g /PTN 38,1g /LIP 27,75 g/ Fe 3,65 mg/ Sodio 612,01 mg/ Zn 33,92 mg/ Ca 769,23 mg/ Vit A 429,01 mg/ Mg 130,16 mg/ Vit C 19,55 mg/ Fibras 5,86 g / Suprindo 30% das necessidades dos alunos
C3+C8+C4: 1.239,69 KCAL/ CHO 148,01g/ PTN 56,31g/ LIP 47,66 g/ Fe 5,09mg/ Sodio 903,41 mg/ Zn 35,91 mg/ Ca 1.347,93mg/Vit A 555,93 mg/Mg 186,99 mg/Vit C 22,73 mg/Fibras 6,62 g/Suprindo 70% das necessidades dos alunos

MERENDA LORENA
CARDÁPIO OUTUBRO 2021
APAE

		C3: DESJEJUM
DATA		**DESJEJUM**
04/10	SEG.	Leite integral c/ achocolatado e biscoito salgado
05/10	TER.	Leite integral c/ banana e biscoito maisena
06/10	QUA.	Bebida láctea de frutas, pão c/ requeijão
07/10	QUI.	Leite pasteurizado integral c/ maçã e aveia, pão c/ margarina
08/10	SEX.	Pão c/ margarina, leite pasteurizado integral c/ achocolatado
DATA		**DESJEJUM**
11/10	SEG.	PONTO FACULTATIVO
12/10	TER.	FERIADO
13/10	QUA.	Pão c/ requeijão, leite pasteurizado integral c/ banana e aveia
14/10	QUI.	Bebida láctea de frutas, biscoito maisena
15/10	SEX.	Pão c/ margarina, leite pasteurizado integral c/ achocolatado
DATA		**DESJEJUM**
18/10	SEG.	Pão c/ requeijão, leite pasteurizado integral c/ achocolatado
19/10	TER.	Leite pasteurizado integral c/ maçã, biscoito salgado
20/10	QUA.	Bebida láctea de frutas, biscoito leite
21/10	QUI.	Leite pasteurizado integral c/ mamão e aveia, pão c/ margarina
22/10	SEX.	Pão c/ margarina, leite pasteurizado integral c/ achocolatado
DATA		**DESJEJUM**
25/10	SEG.	Pão c/ requeijão, leite pasteurizado integral c/ achocolatado
26/10	TER.	Leite pasteurizado integral c/ banana, biscoito salgado
27/10	QUA.	Bebida láctea de frutas, biscoito maria
28/10	QUI.	DIA DO FUNCIONÁRIO PÚBLICO
29/10	SEX.	PONTO FACULTATIVO

*Cardápio Sujeito à Alterações com Autorização Prévia da Nutricionista da Prefeitura de Lorena

MERENDA LORENA
CARDÁPIO OUTUBRO 2021
APAE

		C4: LANCHE DA TARDE
DATA		**LANCHE DA TARDE**
04/10	SEG.	Leite pasteurizado integral c/ achocolatado pão com margarina
05/10	TER.	Leite integral com flocos de milho, aveia e banana
06/10	QUA.	Leite integral c/ achocolatado e biscoito maisena
07/10	QUI.	Bolo de fubá, bebida láctea de frutas
08/10	SEX.	Pão com requeijão, composto lácteo de frutas
DATA		**LANCHE DA TARDE**
11/10	SEG.	PONTO FACULTATIVO
12/10	TER.	FERIADO
13/10	QUA.	Leite pasteurizado integral c/ achocolatado pão com margarina
14/10	QUI.	Pão com requeijão, leite pasteurizado integral c/ achocolatado
15/10	SEX.	Bebida láctea sabor frutas, biscoito salgado
DATA		**LANCHE DA TARDE**
18/10	SEG.	Bebida láctea sabor frutas, biscoito maria
19/10	TER.	Bolo de cenoura, leite pasteurizado integral c/ achocolatado
20/10	QUA.	Pão com margarina, composto lácteo de frutas
21/10	QUI.	Pão com requeijão, leite pasteurizado integral c/ achocolatado
22/10	SEX.	Leite pasteurizado integral c/ flocos de milho, banana e aveia
DATA		**LANCHE DA TARDE**
25/10	SEG.	Bebida láctea sabor frutas, biscoito salgado
26/10	TER.	Bolo de laranja, leite pasteurizado integral c/ achocolatado
27/10	QUA.	Pão com margarina, composto lácteo de frutas
28/10	QUI.	DIA DO FUNCIONÁRIO PÚBLICO
29/10	SEX.	PONTO FACULTATIVO

*Cardápio Sujeito à Alterações com Autorização Prévia da Nutricionista da Prefeitura de Lorena

MERENDA LORENA
CARDÁPIO OUTUBRO 2021

		C3: DESJEJUM
DATA		**DESJEJUM**
04/10	SEG.	Leite integral c/ achocolatado e biscoito salgado
05/10	TER.	Leite integral c/ banana e biscoito maisena
06/10	QUA.	Bebida láctea de frutas, pão c/ requeijão
07/10	QUI.	Leite pasteurizado integral c/ maçã e aveia, pão c/ margarina
08/10	SEX.	Pão c/ margarina, leite pasteurizado integral c/ achocolatado
DATA		**DESJEJUM**
11/10	SEG.	PONTO FACULTATIVO
12/10	TER.	FERIADO
13/10	QUA.	PLANEJAMENTO DE AULAS
14/10	QUI.	PLANEJAMENTO DE AULAS
15/10	SEX.	DIA DOS PROFESSORES
DATA		**DESJEJUM**
18/10	SEG.	Pão c/ requeijão, leite pasteurizado integral c/ achocolatado
19/10	TER.	Leite pasteurizado integral c/ maçã, biscoito salgado
20/10	QUA.	Bebida láctea de frutas, biscoito leite
21/10	QUI.	Leite pasteurizado integral c/ mamão e aveia, pão c/ margarina
22/10	SEX.	Pão c/ margarina, leite pasteurizado integral c/ achocolatado
DATA		**DESJEJUM**
25/10	SEG.	Pão c/ requeijão, leite pasteurizado integral c/ achocolatado
26/10	TER.	Leite pasteurizado integral c/ banana, biscoito salgado
27/10	QUA.	Bebida láctea de frutas, biscoito maria
28/10	QUI.	DIA DO FUNCIONÁRIO PÚBLICO
29/10	SEX.	PONTO FACULTATIVO

*Cardápio Sujeito à Alterações com Autorização Prévia da Nutricionista da Prefeitura de Lorena

MERENDA LORENA
CARDÁPIO OUTUBRO 2021

		C4: LANCHE DA TARDE
DATA		**LANCHE DA TARDE**
04/10	SEG.	Leite pasteurizado integral c/ achocolatado pão com margarina
05/10	TER.	Leite integral com flocos de milho, aveia e banana
06/10	QUA.	Leite integral c/ achocolatado e biscoito maisena
07/10	QUI.	Bolo de fubá, bebida láctea de frutas
08/10	SEX.	Pão com requeijão, composto lácteo de frutas
DATA		**LANCHE DA TARDE**
11/10	SEG.	PONTO FACULTATIVO
12/10	TER.	FERIADO
13/10	QUA.	PLANEJAMENTO DE AULAS
14/10	QUI.	PLANEJAMENTO DE AULAS
15/10	SEX.	DIA DOS PROFESSORES
DATA		**LANCHE DA TARDE**
18/10	SEG.	Bebida láctea sabor frutas, biscoito maria
19/10	TER.	Bolo de cenoura, leite pasteurizado integral c/ achocolatado
20/10	QUA.	Pão com margarina, composto lácteo de frutas
21/10	QUI.	Pão com requeijão, leite pasteurizado integral c/ achocolatado
22/10	SEX.	Leite pasteurizado integral c/ flocos de milho, banana e aveia
DATA		**LANCHE DA TARDE**
25/10	SEG.	Bebida láctea sabor frutas, biscoito salgado
26/10	TER.	Bolo de laranja, leite pasteurizado integral c/ achocolatado
27/10	QUA.	Pão com margarina, composto lácteo de frutas
28/10	QUI.	DIA DO FUNCIONÁRIO PÚBLICO
29/10	SEX.	PONTO FACULTATIVO

*Cardápio Sujeito à Alterações com Autorização Prévia da Nutricionista da Prefeitura de Lorena