

**Cardápio A: AGOSTO 2023**

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
31/jul	01/ago Quirera 100g Molho de Frango e cenoura 50g Ponkan 120g	02/ago Chá mate 190ml Pão de hamburguer 50g Hamburguer bovino assado 42g Tomate rodela 15g Alface 10g	03/ago Sopa de feijão com batata carne e macarrão 150g Maçã 100g	04/ago Café com leite 190ml Bolo de laranja 50g Banana 120g
07/ago Chá mate 190ml (quente) Pizza de frango com queijo 65g	08/ago Leite com chocolate em pó 190ml Biscoito sequilhos sabores diversos 50g Banana 120g	09/ago Polenta (fubá AF) 100g Carne moída e cenoura 60g Maçã 100g	10/ago Macarrão parafuso 100g Molho de carne com abobrinha 50g Ponkan AF (orgânica)	11/ago Suco de uva AF 200ml Sanduíche natural 100g
14/ago Café com leite 190ml Bolo de abóbora com coco 50g Maçã 100g	15/ago Sopa de frango, abobrinha, batata, cenoura e chuchu 150g Laranja 100g	16/ago Macarrão colorido parafuso 100g Molho de frango com chuchu 50g Melão fatiado 125g	17/ago Risoto de carne com brócolis 150g Banana AF (orgânica)	18/ago Suco polpa de abacaxi AF 200ml Pão de aveia 50g Frango com tomate para pão 60g Alface 10g
21/ago Quirera 100g Molho de Frango batata e cenoura 50g Kiwi 80g	22/ago Chá mate 190ml (quente) Pão de milho 50g Patê de frango 30g Ponkan 120g	23/ago Café com leite 190ml Bolo de abacaxi com canela 50g Mamão fatiado 85g	24/ago Batata refogada 100g Iscas de frango com brócolis 60g Maçã 100g	25/ago Arroz 100g Carne e abobrinha sem molho 60g Banana 120g
28/ago Polenta 100g Molho de carne batata e cenoura 50g Banana 120g	29/ago Café com leite 190ml Cuque de farofa 50g Maçã 100g	30/ago Macarrão parafuso AF 100g Molho de frango e abobrinha 50g Mamão fatiado 85g	31/ago Suco de polpa de maçã 200ml Pão de abóbora 50g Carne moída refogada para pão 60g	01/set

CÁLCULOS NUTRICIONAIS (média diária): 307,30 Kcal, sendo: 13,79 g de PTN, 7,26 g de LIP e 49,10 g de CHO.

OBSERVAÇÕES: Aumente e varie o consumo de frutas, legumes e verduras. Elas são ricas em vitaminas, minerais e fibras. As vitaminas e minerais colaboram na manutenção e no bom funcionamento do organismo. E as fibras regulam o funcionamento intestinal, dão sensação de saciedade, e podem atuar prevenindo várias doenças. Este cardápio pertence as escolas de período regular. Para acessar os cardápios: www.cidadedoconhecimento.org.br/estrutura-da-secretaria/gerencia-de-alimentacao/merenda-escolas. Para qualquer ocorrência entrar em contato pelos ramais 3654, 3658, 3005