

**CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL 2**

**MARÇO 2023**

	<b>2ª FEIRA</b>		<b>3ª FEIRA</b>		<b>4ª FEIRA 01/03/23</b>		<b>5ª FEIRA 02/03/23</b>		<b>6ª FEIRA 03/03/23</b>	
<b>MERENDA 21H</b>					Arroz com frango (cenoura e cheiro verde), feijão Salada: alface Fruta: maça		Arroz, feijão, Cubos com mandioca Salada: Tomate Fruta: Abacaxi		Macarrão com molho de moída Salada: Repolho Fruta: Banana	
<b>Composição Nutricional Média Semanal</b>	<b>Energia Kcal</b>	<b>Carboidratos (g)</b>	<b>% VET</b>		<b>Proteínas (g)</b>	<b>% VET</b>		<b>Lipídios (g)</b>	<b>% VET</b>	
	<b>483</b>	<b>72</b>	<b>62</b>		<b>15</b>	<b>13</b>		<b>16</b>	<b>25</b>	

	<b>2ª FEIRA 06/03/23</b>		<b>3ª FEIRA 07/03/23</b>		<b>4ª FEIRA 08/03/23</b>		<b>5ª FEIRA 09/03/23</b>		<b>6ª FEIRA 10/03/23</b>	
<b>MERENDA 09H 15H</b>	Arroz com frango (cenoura e cheiro verde), feijão Salada: Beterraba Fruta: melão		Arroz, feijão, lombo desfiado com tomate Salada: Pepino Fruta: laranja		Pão com carne moída e suco integral de fruta		Arroz, feijão, cubos com abóbora Salada: acelga com couve Fruta: melancia		Arroz, feijão, moída com cenoura e chuchu Salada: tomate Fruta: banana	
<b>Composição Nutricional Média semanal</b>	<b>Energia Kcal</b>	<b>Carboidratos (g)</b>	<b>% VET</b>		<b>Proteínas (g)</b>	<b>% VET</b>		<b>Lipídios (g)</b>	<b>% VET</b>	
	<b>473</b>	<b>66</b>	<b>57</b>		<b>13</b>	<b>10</b>		<b>13</b>	<b>15</b>	

\* VET -valor energético total

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE BOITUVA -SP  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**



**CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL 2**

**MARÇO 2023**

	<b>2ª FEIRA 13/03/23</b>	<b>3ª FEIRA 14/03/23</b>	<b>4ª FEIRA 15/03/23</b>	<b>5ª FEIRA 16/03/23</b>	<b>6ª FEIRA 17/03/23</b>		
<b>MERENDA 9H 15H</b>	Arroz, feijão, lombo com batata Salada: Repolho com cenoura Fruta: Abacaxi	Arroz, strogonoff de frango batata palha Fruta: Maçã	Arroz, feijão, moída com abobrinha e cenoura em cubos Salada: alface Fruta: Laranja	Arroz, feijão, cubos com batata- doce Salada: Acelga com tomate Fruta: melancia	Macarrão com molho de frango Salada: pepino Fruta: banana		
<b>Composição Nutricional Média semanal</b>	<b>Energia Kcal</b>	<b>Carboidratos (g)</b>	<b>% VET</b>	<b>Proteínas (g)</b>	<b>% VET</b>	<b>Lipídios (g)</b>	<b>% VET</b>
	<b>480</b>	<b>70</b>	<b>60</b>	<b>15</b>	<b>13</b>	<b>16</b>	<b>25</b>

	<b>2ª FEIRA 20/03/23</b>	<b>3ª FEIRA 21/03/23</b>	<b>4ª FEIRA 22/03/23</b>	<b>5ª FEIRA 23/03/23</b>	<b>6ª FEIRA 24/03/23</b>		
<b>MERENDA 09H 15H</b>	Arroz, feijão, cuscuz de frango Salada: Acelga com cenoura Fruta: Melancia	Arroz, feijão, cubos com batata e brócolis Salada: pepino Fruta: abacaxi	Arroz, feijão-preto, lombo desfiado com tomate Farofa de cenoura e cheiro verde Fruta: laranja	Arroz, feijão frango com batata e cenoura Salada: beterraba Fruta: melão	Macarrão com molho de carne moída Salada: tomate Fruta: Banana		
<b>Composição Nutricional Média semanal</b>	<b>Energia Kcal</b>	<b>Carboidratos (g)</b>	<b>% VET</b>	<b>Proteínas (g)</b>	<b>% VET</b>	<b>Lipídios (g)</b>	<b>% VET</b>
	<b>481</b>	<b>72</b>	<b>62</b>	<b>15</b>	<b>13</b>	<b>16</b>	<b>25</b>

\* VET -valor energético total

Rachel Hahne CRN3- 27680  
Nutricionista



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE BOITUVA -SP  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE



CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL 2

MARÇO 2023

	<b>2ª FEIRA 27/03/23</b>	<b>3ª FEIRA 28/03/23</b>	<b>4ª FEIRA 29/03/23</b>	<b>5ª FEIRA 30/03/23</b>	<b>6ª FEIRA 31/03/23</b>		
<b>MERENDA 09H 15H</b>	Arroz, Feijão, lombo com batata-doce Salada: Pepino Fruta: Laranja	Arroz, feijão, moída com chuchu e cenoura Salada: Acelga Fruta: Melancia	Arroz com frango (cenoura e cheiro verde), feijão Salada: Beterraba Fruta: maçã	Arroz, feijão, Cubos com mandioca Salada: Tomate Fruta: Abacaxi	Macarrão com molho de moída Salada: Repolho Fruta: Banana		
<b>Composição Nutricional Média semanal</b>	<b>Energia Kcal</b>	<b>Carboidratos (g)</b>	<b>% VET</b>	<b>Proteínas (g)</b>	<b>% VET</b>	<b>Lipídios (g)</b>	<b>% VET</b>
	<b>483</b>	<b>72</b>	<b>62</b>	<b>15</b>	<b>13</b>	<b>16</b>	<b>25</b>

\* VET -valor energético total

Rachel Hahne CRN3- 27680  
Nutricionista