

**CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL 1**

**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: 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>335</b>	<b>50</b>	<b>62</b>		<b>11</b>		<b>13</b>		<b>11</b>	<b>22</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>329</b>	<b>47</b>	<b>59</b>		<b>10</b>		<b>12</b>		<b>11</b>	<b>22</b>

\* VET -valor energético total

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



**CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL 1**

**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>331</b>	<b>49</b>	<b>61</b>	<b>11</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>27</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>335</b>	<b>50</b>	<b>62</b>	<b>11</b>	<b>13</b>	<b>11</b>	<b>22</b>

\* VET -valor energético total

MARÇO 2023

	2ª FEIRA 27/03/23	3ª FEIRA 28/03/23	4ª FEIRA 29/03/23	5ª FEIRA 30/03/23	6ª FEIRA 31/03/23		
<b>MERENDA 09H 15H</b>	Arroz, feijão, ovos mexidos com cenoura e abobrinha ralados, cheiro verde Salada: Acelga com couve Fruta: Melancia	Arroz, Feijão, lombo com batata-doce Salada: Pepino Fruta: Laranja	Arroz com frango (cenoura e cheiro verde), feijão Salada: Beterraba Fruta: maçã	Arroz, feijão, Cubos com mandioca Salada: chuchu com 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>331</b>	<b>49</b>	<b>61</b>	<b>11</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>27</b>

\* VET -valor energético total