

PREFEITURA MUNICIPAL DE RENASCENÇA-PR  
ESCOLA MUNICIPAL PROFESSORA IDA KUMMER  
**ENSINO FUNDAMENTAL E PRÉ-ESCOLA**

CARLA DENISE TAVARES DE MIRANDA  
RT NUTRICIONISTA CRN 5614

## CARDÁPIO MARÇO - LANCHE DA MANHÃ E TARDE

1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 27/02/2023	TERÇA-FEIRA 28/02/2023	QUARTA-FEIRA 01/03/2023	QUINTA-FEIRA 02/03/2023	SEXTA-FEIRA 03/03/2023
Lanche			- Polenta cremosa com frango ao molho - Salada de acelga com cenoura	- Chá natural - Pão caseiro com doce de frutas - Manga	- Arroz com lentilha - Carne suína refogada - Batata doce à dore - Salada de alface
Composição nutricional (média semanal):		318 kcal	CHO: 39,2 g	PTN: 10 g	LPD: 7,1 g

2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 06/03/2023	TERÇA-FEIRA 07/03/2023	QUARTA-FEIRA 08/03/2023	QUINTA-FEIRA 09/03/2023	SEXTA-FEIRA 10/03/2023
Lanche	- Canjiquinha cremosa - Carne de frango ao molho - Salada de repolho	- Arroz e feijão - Carne moída refogada - Salada de beterraba	- Arroz carreteiro - Salada de alface - Laranja	- Iogurte - Bolacha de fubá - Maçã	- Macarrão caseiro com frango ao molho - Legumes refogados
Composição nutricional (média semanal):		323 kcal	CHO: 47,6 g	PTN: 12,3 g	LPD: 6,4 g

PREFEITURA MUNICIPAL DE RENASCENÇA-PR  
ESCOLA MUNICIPAL PROFESSORA IDA KUMMER  
**ENSINO FUNDAMENTAL E PRÉ-ESCOLA**

CARLA DENISE TAVARES DE MIRANDA  
RT NUTRICIONISTA CRN 5614

## CARDÁPIO MARÇO - LANCHE DA MANHÃ E TARDE

3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 13/03/2023	TERÇA-FEIRA 14/03/2023	QUARTA-FEIRA 15/03/2023	QUINTA-FEIRA 16/03/2023	SEXTA-FEIRA 17/03/2023
Lanche	<ul style="list-style-type: none"><li>- Risoto de frango com cenoura, tomate, milho e ervilha</li><li>- Salada mix de folhas</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Polenta cremosa</li><li>- Carne suína ao molho</li><li>- Couve refogada</li><li>- Laranja</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Arroz</li><li>- Grão de bico refogado com cenoura</li><li>- Iscas bovina</li><li>- Salada de alface</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Leite com cacau</li><li>- Cuca caseira</li><li>- Banana com morango</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Arroz e feijão</li><li>- Omelete com abobrinha</li><li>- Salada de tomate</li><li>- Mamão</li></ul>
Composição nutricional (média semanal):		326 kcal	CHO: 36 g	PTN: 10 g	LPD: 7 g

4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 20/03/2023	TERÇA-FEIRA 21/03/2023	QUARTA-FEIRA 22/03/2023	QUINTA-FEIRA 23/03/2023	SEXTA-FEIRA 24/03/2023
Lanche	<ul style="list-style-type: none"><li>- Macarrão caseiro com carne de frango, cenoura e brócolis</li><li>- Salada de alface</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Leite com cacau</li><li>- Sanduíche natural de pão integral</li><li>- Maçã</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Arroz (integral e branco) e feijão</li><li>- Carne de panela com batata</li><li>- Salada de repolho roxo</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Suco natural</li><li>- Torta de frango</li><li>- Banana</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Polenta cremosa</li><li>- Carne suína em cubos</li><li>- Salada de alface</li></ul>
Composição nutricional (média semanal):		321,7 kcal	CHO: 39 g	PTN: 12 g	LPD: 6,3 g

PREFEITURA MUNICIPAL DE RENASCENÇA-PR  
ESCOLA MUNICIPAL PROFESSORA IDA KUMMER  
**ENSINO FUNDAMENTAL E PRÉ-ESCOLA**

CARLA DENISE TAVARES DE MIRANDA  
RT NUTRICIONISTA CRN 5614

## CARDÁPIO MARÇO - LANCHE DA MANHÃ E TARDE

5ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 27/03/2023	TERÇA-FEIRA 28/03/2023	QUARTA-FEIRA 29/03/2023	QUINTA-FEIRA 30/03/2023	SEXTA-FEIRA 31/03/2023
Lanche	<ul style="list-style-type: none"><li>- Macarrão colorido</li><li>- Carne moída ao molho</li><li>- Salada mix de folhas</li><li>- Laranja</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Suco natural</li><li>- Pão com frango desfiado, tomate e cenoura ralada</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Canjiquinha cremosa</li><li>- Carne suína ao molho</li><li>- Salada de repolho</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Chá natural</li><li>- Pão caseiro com mel</li><li>- Morango</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Arroz carreteiro com carne bovina, cenoura, tomate e abobrinha</li><li>- Salada de beterraba</li><li>- Laranja</li></ul>
Composição nutricional (média semanal):		328,6 kcal	CHO: 41 g	PTN: 12,4 g	LPD: 6,9 g

### OBSERVAÇÃO:

As frutas e verduras serão incluídas de acordo com a época e podem variar e/ou sofrer alterações.  
Podem ocorrer alterações no cardápio de acordo com as entregas dos produtos.