

PREFEITURA MUNICIPAL DE RENASCENÇA-PR  
ESCOLA MUNICIPAL PROFESSORA IDA KUMMER

ENSINO FUNDAMENTAL E PRÉ-ESCOLA

Joseane Pereira  
NUTRICIONISTA CRN 10648

CARDÁPIO DEZEMBRO – LANCHE DA MANHÃ E TARDE

1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 04/12/2023	TERÇA-FEIRA 05/12/2023	QUARTA-FEIRA 06/12/2023	QUINTA-FEIRA 07/12/2023	SEXTA-FEIRA 08/12/2023
Lanche 2	Arroz Carne de panela com mandioca Beterraba cozida e repolho ralado	Macarrão caseiro ao molho de carne moída Salada de alface Melancia	Arroz, feijão, carne de frango em tiras (peito). Salada pepino e tomate	Leite com cacau Biscoito doce Banana	Polenta cremosa Carne moída com cenoura Saladas mix verde (rúcula, alface e acelga)

CARDÁPIO DEZEMBRO – LANCHE DA MANHÃ E TARDE

2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 11/12/2023	TERÇA-FEIRA 12/12/2023	QUARTA-FEIRA 13/12/2023	QUINTA-FEIRA 14/12/2023	SEXTA-FEIRA 15/12/2023
Lanche 2	Risoto de frango (com milho e ervilha) salada de repolho com cenoura ralada Maçã	Arroz, feijão, carne de panela Legumes refogados (abobrinha, chuchu, brócolis).	Canjiquinha cremosa Carne suína em cubos Saladas variadas (alface, tomate e pepino)	Cuca caseira Vitamina de frutas (banana, mamão, abacate e maçã).	Arroz carreteiro com carne bovina, cenoura, tomate e abobrinha. Salada de repolho e beterraba ralada

CARDÁPIO DEZEMBRO – LANCHE DA MANHÃ E TARDE

3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA 18/12/2023	TERÇA FEIRA 19/12/2023	QUARTA FEIRA 20/12/2023		
Lanche 2	Polenta cremosa Carne moída molho com milho verde Salada mista. Fruta Melão	Arroz, Feijão, Carne de gado Legumes Laranja	Macarrão caseiro ao molho de frango Beterraba e cenoura cozida		

**OBSERVAÇÃO:** As frutas da época poderão ser acrescentadas em qualquer dia do cardápio. Os tipos de frutas podem sofrer alterações, assim como as saladas e legumes. Podem ocorrer alterações no cardápio de acordo com as entregas dos produtos. Qualquer alteração comunicar a nutricionista.

Composição Nutricional	Faixa etária/ Período Parcial	Energia (kcal)	Proteína			Lipídeos			Carboidratos			Sódio (mg)
			(g)	Kcal	% Vet	(g)	Kcal	% Vet	( g)	kcal	% Vet	
	4 a 5 anos	220,85	10,16	28,48	11%	3,12	31,70	10%	35,81	133,25	54%	141,04
	6 a 10 anos	298,70	11,20	43,05	12%	4,89	33,02	13%	38,90	1855,61	58%	183,58