



Prefeitura Municipal de Arapoti
Secretaria Municipal de Educação, Cultura, Esporte e Lazer

Cardápio de Setembro

	Segunda-feira – 04/09	Terça-feira – 05/09	Quarta-feira – 06/09	Quinta-Feira – 07/09	Sexta-feira – 08/09
Café da Manhã	Pão francês com margarina + Chá	Bolo Simples + Leite com achocolatado	Torta salgada + Chá	FERIADO	FERIADO
Almoço	Macarrão com carne moída Salada	Arroz, feijão, peito de frango grelhado Salada	Pão francês com carne moída Fruta	FERIADO	FERIADO

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL – MÉDIA SEMANAL

ENERGIA (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
722	99,93	40,76	18,83

	Segunda-feira – 11/09	Terça-feira – 12/09	Quarta-feira – 13/09	Quinta-Feira – 14/09	Sexta-feira – 15/09
Café da Manhã	Pão francês requeijão + Chá	Bolo Simples + Leite com achocolatado	Vitamina de Banana com Aveia	Torta salgada + Chá	Biscoito de Polvilho + Leite com café
Almoço	Quirera com pernil Salada	Arroz, feijão, coxa e sobrecoxa Salada	Pão francês com carne moída Fruta	Arroz, feijão, bife Salada	Arroz, feijão, músculo com batata e legumes Salada + Fruta

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL – MÉDIA SEMANAL

ENERGIA (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
676,6	89	41,12	18,88



Prefeitura Municipal de Arapoti

Secretaria Municipal de Educação, Cultura, Esporte e Lazer

	Segunda-feira – 18/09	Terça-feira – 19/09	Quarta-feira – 20/09	Quinta-Feira – 21/09	Sexta-feira – 22/09
Café da Manhã	Pão francês com margarina + Chá	Bolo Simples + Leite com achocolatado	Vitamina de Banana com Aveia	Torta salgada + Chá	Biscoito de Polvilho + Leite com café
Almoço	Polenta com carne moída Salada	Arroz, feijão, pernil acebolado Salada	Pão francês com salsicha Fruta	Arroz, feijão, fígado de boi Salada	Arroz, feijão, peito de frango grelhado Salada + Fruta

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL – MÉDIA SEMANAL

ENERGIA (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
643	90,52	34,1	17,62

	Segunda-feira – 25/09	Terça-feira – 26/09	Quarta-feira – 27/09	Quinta-Feira – 28/09	Sexta-feira – 29/09
Café da Manhã	Pão francês requeijão + Chá	Bolo Simples + Leite com achocolatado	Vitamina de Banana com Aveia	Torta salgada + Chá	Biscoito de Polvilho + Leite com café
Almoço	Macarrão com carne moída Salada	Arroz, feijão, músculo com batata e legumes Salada	Pão francês com carne moída Fruta	Arroz, feijão, coxa e sobrecoxa Salada	Arroz, feijão, linguiça assada Salada + Fruta

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL – MÉDIA SEMANAL

ENERGIA (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
624,2	87,4	32,98	17,22

OBS: As verduras e legumes não estão especificados no cardápio, porém devem ser servidas em **TODAS** as refeições, com exceção dos dias de pão.