



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

**Cardápio de Setembro**

	<b>Segunda-feira – 04/09</b>	<b>Terça-feira – 05/09</b>	<b>Quarta-feira – 06/09</b>	<b>Quinta-Feira – 07/09</b>	<b>Sexta-feira – 08/09</b>
<b>Almoço</b>	Macarrão com carne moída  <b>Salada</b>	Arroz, feijão, peito de frango grelhado  <b>Salada</b>	Pão francês com carne moída  <b>Fruta</b>	FERIADO	FERIADO

**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL – MÉDIA SEMANAL**

<b>ENERGIA (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>
467,66	65,63	29,03	10,5

	<b>Segunda-feira – 11/09</b>	<b>Terça-feira – 12/09</b>	<b>Quarta-feira – 13/09</b>	<b>Quinta-Feira – 14/09</b>	<b>Sexta-feira – 15/09</b>
<b>Almoço</b>	Quirera com pernil  <b>Salada</b>	Arroz, feijão, coxa e sobrecoxa  <b>Salada</b>	Pão francês com carne moída  <b>Fruta</b>	Arroz, feijão, bife  <b>Salada</b>	Arroz, feijão, músculo com batata e legumes  <b>Salada + Fruta</b>

**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL – MÉDIA SEMANAL**

<b>ENERGIA (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>
473	61,62	32,34	11,8



# 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
<b>Almoço</b>	Polenta com carne moída	Arroz, feijão, pernil acebolado	Pão francês com salsicha	Arroz, feijão, fígado de boi	Arroz, feijão, peito de frango grelhado
	<b>Salada</b>	<b>Salada</b>	<b>Fruta</b>	<b>Salada</b>	<b>Salada + Fruta</b>

### COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL – MÉDIA SEMANAL

ENERGIA (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
440	63,14	25,32	10,62

	Segunda-feira – 25/09	Terça-feira – 26/09	Quarta-feira – 27/09	Quinta-Feira – 28/09	Sexta-feira – 29/09
<b>Almoço</b>	Macarrão com carne moída	Arroz, feijão, músculo com batata e legumes	Pão francês com carne moída	Arroz, feijão, coxa e sobrecoxa	Arroz, feijão, linguiça assada
	<b>Salada</b>	<b>Salada</b>	<b>Fruta</b>	<b>Salada</b>	<b>Salada + Fruta</b>

### COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL – MÉDIA SEMANAL

ENERGIA (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
420,6	60,02	24,2	10,22

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