

Cardápio EMEB Paulo Freire 2024

Faixa etária de 11 a 15 anos



	2 ^a FEIRA	3 ^a FEIRA	4 ^a FEIRA	5 ^a FEIRA	6 ^a FEIRA
1^a semana	04/03- 01/04- 29/04- 27/05- 24/06- 22/07-	05/03- 02/04- 30/04- 28/05- 25/06- 23/07-	06/03- 03/04- <u>01/05</u> - 29/05- 26/06- 24/07-	08/02- 07/03- 04/04- 02/05 <u>30/05</u> - 27/06- 25/07-	09/02- 08/03- 05/04- 03/05- <u>31/05</u> - 28/06- 26/07-
	Arroz, polenta ao molho bolonhesa (carne moída com legumes - cenoura, tomate e cheiro-verde)	Arroz, feij�o, frango em tiras com legumes (tomate, beterraba, abobrinha, piment�o, cenoura ralada e cheiro-verde)	Arroz, feij�o, farofinha de ovos com legumes (milho, cenoura ralada, cheiro verde) Sobremesa: Maç�	Arroz, cuscuz mole de frango desfiado com legumes (cenoura, vagem, milho, tomate e cheiro-verde) Sobremesa: banana	Arroz, feij�o e peixe colorido (piment�o, batata, abobrinha, tomate e cheiro-verde)+ salada de repolho com tomate (Temperada com lim�o)
2^a semana	<u>12/02</u> - 11/03- 08/04- 06/05- 03/06- 01/07- 29/07-	<u>13/02</u> - 12/03- 09/04- 07/05- 04/06- 02/07- 30/07-	14/02- 13/03- 10/04- 08/05- 05/06- 03/07- 31/07-	15/02- 14/03- 11/04- 09/05- 06/06- 04/07-	16/02- 15/03- 12/04- 10/05- 07/06- 05/07-
	Macarr�o com frango desfiado com legumes (cenoura, milho, vagem, tomate e cheiro-verde)	Arroz, feijão, bolinho de carne com legumes (tomate, beterraba, batata, pimentão, cenoura ralada e cheiro-verde)	Arroz, feijão, farofinha de ovos com legumes (milho, cenoura ralada, cheiro verde) Sobremesa: Banana	Risoto de frango desfiado com legumes (cenoura, vagem, milho, tomate e cheiro-verde) + salada de alface com cenoura (Temperada com limão)	Arroz, feijoadinha (pernil e linguiç�) + farofa de couve (opcional banana) sobremesa: maçã
3^a semana	19/02- 18/03- 15/04- 13/05-10/06- 08/07-	20/02- 19/03- 16/04- 14/05- 11/06- <u>09/07-</u>	21/02- 20/03- 17/04- 15/05- 12/06- 10/07-	22/02- 21/03- 18/04- 16/05- 13/06- 11/07-	23/02- 22/03- 19/04- 17/05- 14/06- 12/07-
	Arroz, polenta ao molho bolonhesa (carne moída com legumes - cenoura, tomate e cheiro-verde)	Arroz, feijão, frango em tiras com legumes (tomate, beterraba, abobrinha, pimentão, cenoura ralada e cheiro-verde)	Arroz, feijão, farofinha de ovos com legumes (milho, cenoura ralada, cheiro verde) Sobremesa: maçã	Arroz, cuscuz mole de frango desfiado com legumes (cenoura, vagem, milho, tomate e cheiro-verde) Sobremesa: banana	Arroz, feijão e sobrecoxa de frango com legumes (batata, abobrinha, tomate, cheiro-verde)+ salada de repolho com tomate (Temperada com limão)
4^a semana	26/02- 25/03- 22/04- 20/05- 17/06- 15/07-	27/02- 26/03- 23/04- 21/05- 18/06- 16/07-	28/02- 27/03- 24/04- 22/05- 19/06- 17/07-	29/02- 28/03- 25/04- 23/05- 20/06- 18/07-	01/03- <u>29/03</u> - 26/04- 24/05- 21/06- 19/07-
	Macarrão com frango desfiado com legumes (cenoura, milho, vagem, tomate e cheiro-verde)	Arroz, feijão, bolinho de carne com legumes (tomate, beterraba, batata, pimentão, cenoura ralada e cheiro-verde)	Arroz, feijão, farofinha de ovos com legumes (milho, cenoura ralada, cheiro verde) Sobremesa: Banana	Risoto de frango desfiado com legumes (cenoura, vagem, milho, tomate e cheiro-verde) + salada de alface com cenoura (Temperada com limão)	Arroz, feijoadinha (pernil e linguiç�) + farofa de couve (opcional banana) sobremesa: maçã

Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Recomenda�o 11 a 15 anos - Estamos atendendo	92%	100%	102%	100%



ESCOLHER 1 DIA NA SEMANA
PARA FAZER SOPA COM OS
INGREDIENTES DO DIA

Daniela Menardo
Nutricionista RT
CRN 3 - 10334