



Prefeitura Municipal de Alcinópolis
ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
ESCOLA MUNICIPAL MIGUEL ANTONIO DE MORAIS
Cardápio de Junho a dezembro
Responsável Técnico: Karla Joiceane Nunes de Sousa
CRN nº 38394
Cardápio parcial – Estudantes a partir de 06 anos de idade

Semana 01 e 02

Segunda - feira	Arroz carreteiro, Feijão, Salada repolho com tomate Carboidratos: 45,61(g); Proteínas: 16,35(g); Lipídeos: 7,35(g); Fibras: 4,88 (g); Vitamina A: 106,37(mcg); Vitamina C: 6,04(mcg); Cálcio: 53,68(mg); Ferro: 4,44(mg); Zinco: 11,82(mg); Magnésio: 45,03(mg); Sódio: 1570,12(mg) Kcal 314,79
Terça - feira	Pão com Carne e Suco (com açúcar) Carboidratos: 44,94(g); Proteínas: 31,24 (g); Lipídeos: 8,56(g); Fibras: 0,29 (g); Vitamina A: 5,01 (mcg); Vitamina C: 0,22(mcg); Cálcio: 110,57(mg); Ferro: 1,9(mg); Zinco: 1,54 (mg); Magnésio: 6,09 (mg); Sódio: 510,97 (mg) Kcal 364,74
Quarta - feira	Arroz, Feijão, Carne moída com Cenoura Carboidratos: 43,11 (g); Proteínas: 15,9 (g); Lipídeos: 7,32 (g); Fibras: 4,51(g) Vitamina A: 5,01 (mcg); Vitamina C: 0,22(mcg); Cálcio: 110,57(mg); Ferro: 1,9(mg); Zinco: 1,54 (mg); Magnésio: 6,09 (mg); Sódio: 510,97 (mg) Kcal 303,65
Quinta - feira	Arroz, Quibebe de carne com mandioca Carboidratos: 21,08 (g); Proteínas: 21,61 (g); Lipídeos: 5,88 (g); Fibras: 0,41 (g) Vitamina A: 92,82 (mcg); Vitamina C: 2,43 (mcg); Cálcio: 18,69(mg); Ferro: 3,24(mg); Zinco: 13,38 (mg); Magnésio: 13,16 (mg); Sódio: 566,88 (mg) Kcal 168,20
Sexta - feira	Arroz branco, frango com batata e cenoura, salada de alface com tomate Carboidratos: 28,36 (g); Proteínas: 23,38 (g); Lipídeos: 5,49 (g); Fibras: 0,88 (g) Vitamina A: 231,7 (mcg); Vitamina C: 1,65 (mcg); Cálcio: 32,29 (mg); Ferro: 1,18 (mg); Zinco: 5,45 (mg); Magnésio: 5,23 (mg); Sódio: 1.398,22 (mg) Kcal 219,84



ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



Karla Joiceane N. de Sousa
Nutricionista RT
CRN nº 38394

0110612022



Prefeitura Municipal de Alcinoópolis
ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
ESCOLA MUNICIPAL MIGUEL ANTONIO DE MORAIS
Cardápio de Junho a dezembro
Responsável Técnico: Karla Joiceane Nunes de Sousa
CRN nº 38394
Cardápio parcial – Estudantes a partir de 06 anos de idade

Semana 03 e 04

Segunda - feira	Arroz, Carne moída com batata E Feijão Carboidratos: 51,12 (g); Proteínas: 22,77 (g); Lipídeos: 8,19 (g); Fibras: 2,18 (g); Vitamina A: 525,83 (mcg); Vitamina C: 8,36 (mcg); Cálcio: 39,73 (mg); Ferro: 3,82 (mg); Zinco: 11,47 (mg); Magnésio: 0,55 (mg); Sódio: 1190,62 (mg) Kcal 471,64
Terça - feira	Arroz Farofa de linguiça e cenoura e Feijão Carboidratos: 61,99(g); Proteínas: 12,83 (g); Lipídeos: 6,98(g); Fibras: 4,96 (g); Vitamina A: 175 (mcg); Vitamina C: 0,66(mcg); Cálcio: 73,66 (mg); Ferro: 4,04(mg); Zinco: 35,85 (mg); Magnésio: 13,42 (mg); Sódio: 1519,49 (mg) Kcal 364,28
Quarta - feira	Macarronada Carboidratos: 38,21 (g); Proteínas: 13,36 (g); Lipídeos: 5,14 (g); Fibras: 0,21 (g) Vitamina A: 11 (mcg); Vitamina C: 0,02(mcg); Cálcio: 94,68 (mg); Ferro: 2,13(mg); Zinco: 2,02 (mg); Magnésio: 2,08 (mg); Sódio: 400,58 (mg) Kcal 261,58
Quinta - feira	Arroz Iscas de carne, Feijão Carboidratos: 41,12(g); Proteínas: 12,77 (g); Lipídeos: 5,19 (g); Fibras: 2,18 (g) Vitamina A: 5,12 (mcg); Vitamina C: 6,36 (mcg); Cálcio: 37,73(mg); Ferro: 3,82(mg); Zinco: 0,55 (mg); Magnésio: 11,47 (mg); Sódio: 1190,62 (mg) Kcal 371,64
Sexta - feira	Galinhada com legumes, Feijão, Salada de alface e rúcula/ couve Carboidratos: 45,34 (g); Proteínas: 16,15 (g); Lipídeos: 7,24 (g); Fibras: 5,19 (g) Vitamina A: 129,32 (mcg); Vitamina C: 11,05 (mcg); Cálcio: 59,25 (mg); Ferro: 3,22 (mg); Zinco: 19,7 (mg); Magnésio: 33,06 (mg); Sódio: 1,529,87 (mg) Kcal 312,46



ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



Karla J. N. de Sousa
Karla Joiceane N. de Sousa
Nutricionista RT
CRN 38394

01/06/2022



Prefeitura Municipal de Alcinópolis
ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
ESCOLA MUNICIPAL MIGUEL ANTONIO DE MORAIS
Cardápio de Junho a dezembro
Responsável Técnico: Karla Joiceane Nunes de Sousa CRN nº 38394
Cardápio parcial – Estudantes a partir de 06 anos de idade

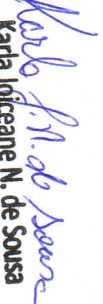
FRUTAS

01 unidade de banana Carboidratos: 16,70 (g); Proteínas: 1,10 (g); Lipídeos: 0,13 (g); Fibras: 0,32 (g) Vitamina A: 3,25(mcg); Vitamina C: - (mcg); Cálcio: 3,9 (mg); Ferro: 0,78 (mg); Zinco: - (mg); Magnésio: - (mg); Sódio: - (mg) Kcal 72,37
01 unidade de mexerica Carboidratos: 31,24 (g); Proteínas: 1,69 (g); Lipídeos: 0,21 (g); Fibras: 3,42 (g) Vitamina A: 36,9(mcg); Vitamina C: 95,76 (mcg); Cálcio: 72 (mg); Ferro: 0,18 (mg); Zinco: 0,12 (mg); Magnésio: 18 (mg); Sódio: - (mg) Kcal 93,7
Meia pitaya Carboidratos: 12,26 (g); Proteínas: 0,78 (g); Lipídeos: 0,38 (g); Fibras: 1,4 (g) Vitamina A: 558,44(mcg); Vitamina C: 42 (mcg); Cálcio: 8,26 (mg); Ferro: 0,6 (mg); Zinco: 250 (mg); Magnésio: 253,40 (mg); Sódio: - (mg) Kcal 50
01 fatia de abacaxi Carboidratos: 12,63 (g); Proteínas: 0,54 (g); Lipídeos: 0,12 (g); Fibras: 1,4 (g) Vitamina A: 2,83(mcg); Vitamina C: 36,2 (mcg); Cálcio: 13 (mg); Ferro: 0,28 (mg); Zinco: 0,1 (mg); Magnésio: 12 (mg); Sódio: 1 (mg) Kcal 48

As frutas são distribuídas de acordo com a safra e os dias da semana não são fixos porque depende das entregas dos fornecedores da Agricultura Família



ALIMENTAÇÃO ESCOLAR


Karla Joiceane N. de Sousa
Nutricionista RT
CRN nº 38394

01/06/2022