



CARDÁPIO DO ENSINO FUNDAMENTAL - TEMPO INTEGRAL (70% das necessidades nutricionais diárias)

FAIXA ETÁRIA: 6 a 10 anos

MÊS: ABRIL/2022

CAFÉ DA MANHÃ (8:00 às 9:00 horas)				ALMOÇO (11:00 às 12:30 horas)							LANCHE/TARDE (14:30 às 15:30 horas)			VET	
Dia	bebida	pão	recheio	kcal	salada	carne	guarnição	arroz	feijão	sobrem.	kcal	prato 1	prato 2	kcal	1150
1	Sex	Chá mate	Pão francês	Pasta amendoim	268,2										
2	Sab														
3	Dom														
4	Seg	Leite c/ achoc	Pão caseiro	Margarina	299,8	Pepino	Carne suína grelhada	Repolho refogado	Arroz	Feijão	Laranja	484,6	Limonada	Quibe assado	256,2 1040,6
5	Ter	Chá mate	Pão c. integral	Margarina	275,1	Alface	Carne moída bovina	Polenta cremosa	Arroz	Feijão	Abacate	644,5	Arroz doce		276,1 1195,7
6	Qua	Leite c/ café	Pão caseiro	Patê ricota	321,8	Vagem/cenoura	Carne de panela	Viradinho couve	Arroz	Feijão	Goiaba	605,1	Canja de galinha	Pão forma (1 fatia)	287,4 1214,3
7	Qui	Chá mate	Pão hot dog	Margarina	285,4	Acelga	Carne com batata		Arroz	Ervilha	Abacaxi	634,3	Leite com café	Pão c/ moida suína	472,3 1392,0
8	Sex	Leite c/ aveia	Pão francês	Pasta amendoim	379,5										
9	Sab														1210,7
10	Dom														
11	Seg	Leite c/ achoc	Pão caseiro	Margarina	351,1	Rabanete	Frango de panela	Macarrão alho/óleo	Arroz	Feijão	Laranja	588,2	Creme legumes	pão	251,7 1191,0
12	Ter	Chá mate	Pão c. integral	Margarina	275,1	Alface	Ovos mexidos	Couve refogada	Arroz	Feijão	Limonada	469,7	Vitamina abacate	maçã	261,1 1005,9
13	Qua	Leite c/ café	Pão caseiro	Pasta amendoim	350,3	Cenoura ral	Carne suína grelhada	Abobrinha ref.	Arroz	Feijão	Banana	568,6	Cereal c/ leite		246,0 1164,9
14	Qui	Chá mate	Pão bisnaguinha	Patê ricota	234,9	Couve flor	Carne m. bovina refog.	Batata ensopada	Arroz	Feijão	Abacate	567,7	Chá mate	Pão c/ carne bovina	324,6 1127,2
15	Sex	SEXTA-FEIRA SANTA													
16	Sab														1122,3
17	Dom	PÁSCOA	PÁSCOA	PÁSCOA		PÁSCOA	PÁSCOA	PÁSCOA		PÁSCOA	PÁSCOA		PÁSCOA	PÁSCOA	
18	Seg	Leite c/ achoc	Pão caseiro	Margarina	351,1	Rabanete	Carne suína grelhada	Farofa de ovos	Arroz	Feijão	Laranja	571,5	Chá mate	Pão com margarina	232,4 1155,0
19	Ter	Chá mate	Pão hot dog	Margarina	285,4	Alface	Carne suína c/ legumes		Arroz	Feijão	Banana	568,5	Limonada	Farofa de ovos	171,5 1025,4
20	Qua	Chá mate	Pão c. integral	Creme vegetal	238,9	Pepino	Filé de tilápia assado	Quirera cremosa	Arroz	Feijão	Melão	589,9	Frape de maçã	Bolo caseiro abóbora	388,0 1216,8
21	Qui	TIRADENTES													
22	Sex	Frapê coco	Pão bisnaguinha	Queijo	413,6										
23	Sab														1132,4
24	Dom														
25	Seg	Chá mate	Biscoito		186,1	Rabanete	Carne moída bovina	Polenta cremosa	Arroz	Feijão	Maçã	571,9	Canjica		278,5 1036,5
26	Ter	Frapê amend	Pão c. integral	Margarina	354,6	Alface	Mignon suíno grelhado	Farofa de ovos/vag.	Arroz	Feijão	Laranja	572,9	logurte natural	banana	221,6 1149,1
27	Qua	Leite c/ café	Pão caseiro	Patê ricota	321,8	Couve flor	Frango assado (cox)	Couve refogada	Arroz	Feijão	Mamão	579,7	Vitamina frutas	Pizza de pão, queijo, toma	464,6 1366,1
28	Qui	Chá mate	Pão hot dog	Requeijão	251,8	Acelga	Isca bovina de panela	Aipim cozido	Arroz	Feijão		516,8	Quibe assado	Suco de laranja	251,0 1019,6
29	Sex	Leite c/aveia	Pão bisnaguinha	Margarina	372,7										
30	sab														1142,8

1152,0

Observações: Os cardápios estão sujeitos a alterações devido a situações diversas que poderão surgir.
As validades dos alimentos nos estoques devem ser avaliadas e, se necessario adequar o cardapios para que os mesmos sejam utilizados.

Nutricionistas: Elaine Fernandes Pupo CRN 8 103

Aline Gebeluka CRN 8 1992

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS DO CARDÁPIO

INTEGRAL - 70% DAS NECESSIDADES DIÁRIAS					
CATEGORIA	IDADE	ENERGIA (kcal)	CARBOIDRATOS (g)	PROTEINAS (g)	LIPÍDIOS (g)
			55% a 65 % do VET	10% a 15% do VET	15 a 30 % do VET
Ensino Fundamental	6-10 anos	1150	158 a 187 g	29 a 43 g	32 a 45 g
RECOMENDAÇÕES DO FNDE - conforme Resolução nº 20, de 02/12/2020 que altera a Resolução nº 6, de 8/05/2020					

		VET	CARBOIDRATOS	PROTEINAS	LIPÍDIOS
ABRIL 2022	SEMANA 1				
	SEMANA 2	1210,7	167,9	49,4	41,2
	SEMANA 3	1122,3	166,8	41,8	30,7
	SEMANA 4	1132,4	173,6	39,7	30,2
	SEMANA 5	1142,8	165,8	47,9	32,4
	MÉDIA MENSAL	1152,1	168,5	44,7	33,6

Nutricionistas: Elaine Fernandes Pupo CRN 8 103

Aline Gebeluka CRN 8 1992



Elaine F. Pupo
NUTRICIONISTA
CRN 8-103



Aline Gebeluka
NUTRICIONISTA
CRN 8-1992
Alimentação Escolar - PMPG