



CARDAPIO ENSINO FUNDAMENTAL - TEMPO PARCIAL (20% das necessidades nutricionais diárias)
FAIXA ETÁRIA: 6-10 anos **MÊS: ABRIL/2022**

Horário das refeições		Manhã: 10:00 às 10:45 horas	Tarde: 14:45 às 15:30 horas	VET = 329 kcal	
2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	
				01/04/2022	
				Salada de alface	
				Peixe com batatas ao forno	
				Arroz, feijão	
				Goiaba 367,6 kcal	
04/04/2022	05/04/2022	06/04/2022	07/04/2022	08/04/2022	
Salada de repolho	Arroz doce	Canja: batata, cenoura,	Leite com café	Salada verde	
Quibe de panela (carne moída bovina, tomate, cheiro verde)	Abacaxi	frango e cheiro verde	Pão c/ carne moída suína	Polenta c/ molho moída bovina	
Laranja		Pão caseiro (1 fatia)	Goiaba	Sagu c/ leite caramelizado	
216,9 kcal	348,1 kcal	430,2 kcal	486,7 kcal	495,0 kcal	
11/04/2022	12/04/2022	13/04/2022	14/04/2022	15/04/2022	
Creme de legumes: aipim salsa, cenoura, espinafre, frango desfiado	Vitamina de abacate	Cereal com iogurte natural	Chá mate	SEXTA-FEIRA SANTA	
Pão caseiro	Biscoito		Pão com carne moída bovina	SEXTA-FEIRA SANTA	
Laranja 353,6 kcal	430,2 kcal	218,0 kcal	355,5 kcal	SEXTA-FEIRA SANTA	
18/04/2022	19/04/2022	20/04/2022	21/04/2022	22/04/2022	
Salada de rabanete	Leite c/ achocolatado	Frapê de maçã	TIRADENTES	Salada de alface	
Farofa de ovos com frango, cenoura, vagem e milho verde	Torta salgada	Pão com margarina	TIRADENTES	Quirera com carne suína	
Chá	Banana		TIRADENTES	Melão	
Laranja picada 258,6 kcal	533,4 kcal	376,7 kcal	TIRADENTES	298,9 kcal	
25/04/2022	26/04/2022	27/04/2022	28/04/2022	29/04/2022	
Salada de repolho	Canjica	Vitamina de frutas (banana/mamão)	Salada de tomate	Salada de brócolis	
Polenta c/ molho moída bovina	Maçã	Pizza de pão (tomate, frango e queijo)	Quibe assado	Frango assado	
Laranja		Mamão	Limonada	Repolho refogado	
				Arroz e feijão	
277,7 kcal	351,3 kcal	500,6 kcal	237,3 kcal	522,2 kcal	

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 necessário adequar o cardápios para que os mesmos sejam utilizados.

RESPONSÁVEL TÉCNICO: 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

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL DO CARDÁPIO

PARCIAL - 20% 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 35 % do VET
Ensino Fundamental	6 -10 anos	329	45 a 53 g	8 a 12 g	9 a 13 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	395,4	61,6	15,4	10,5
	SEMANA 3	339,3	56,6	14,4	6,8
	SEMANA 4	366,9	56,1	13,7	10,6
	SEMANA 5	377,8	55,0	16,5	10,8
	MÉDIA MENSAL	369,9	57,3	15,0	9,7

NUTRICIONISTAS: ELAINE FERNANDES PUPO CRN 8 - 103



Elaine F. Pupo
NUTRICIONISTA
CRN 8-103

ALINE GEBELUKA CRN 8 - 1992



Aline Gebeluka
NUTRICIONISTA
CRN 8-1992
Alimentação Escolar - PMPG