



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

FAIXA ETÁRIA: 6 a 10 anos

MÊS: MAIO/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 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Seg | Leite com cacau | pão de hot dog | margarina | 436,9 | almeirão | carne de panela bovina | repolho refogado | arroz | feijão | laranja | 481,7 | canjica com canela | | 278,5 | 1197,1 |
| 3 | Ter | Chá mate | pão f. caseiro | maionese de leite | 203,3 | beterraba | frango grelhado | batata doce corada | arroz | feijão | caqui | 598,4 | leite | bolo de tapioca | 369,9 | 1171,6 |
| 4 | Qua | Frapê de coco | pão hot dog | margarina | 397,9 | alface | peixe empanado f. rosca | couve refogada | arroz | feijão | abacaxi | 531,7 | creme legumes (frango, cará, abób, bat, espinafre) | | 194,2 | 1123,8 |
| 5 | Qui | Leite | pão caseiro integral | pasta amendoim | 349,0 | brócolis | carne moída suína ref. | aipim coz./ch.verde | arroz | feijão | poncã | 563,7 | limonada | quibe assado (bovina) | 256,2 | 1168,9 |
| 6 | Sex | Leite com aveia | pão francês | maionese de leite | 348,3 | | | | | | | | | | | |
| 7 | Sáb | | | | 347,1 | | | | | | | 543,9 | | | 274,7 | 1165,4 |
| 8 | Dom | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | Seg | Leite com cacau | pão de hot dog | margarina | 436,9 | acelga | carne moída c/ molho | repolho refogado | arroz | feijão | limonada | 487,6 | canja (arroz/batata/m. frango/vagem) | | 208,6 | 1133,1 |
| 10 | Ter | Chá mate | pão f. caseiro | pasta amendoim | 234,4 | rabanete | carne suína grelhada | farofa ovos/espinafre | arroz | feijão | banana | 630,2 | arroz doce/ com canela | | 276,1 | 1140,7 |
| 11 | Qua | Frapê de coco | pão hot dog | margarina | 397,9 | alface | frango de panela (coxa) | batata doce | arroz | feijão | mamão | 520,7 | frapê de coco | maçã | 243,4 | 1162,0 |
| 12 | Qui | Chá mate | pão caseiro integral | patê ricota | 248,6 | beterraba | iscas bov. patinho refog | quirera cremosa | arroz | feijão | poncã | 594,2 | sopa (cará, vagem, abob, frango,couve) | | 215,7 | 1058,5 |
| 13 | Sex | Frapê de maçã | pão francês | margarina | 357,5 | | | | | | | | | | | |
| 14 | Sáb | | | | 335,1 | | | | | | | 558,2 | | | 236,0 | 1123,6 |
| 15 | Dom | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | Seg | Leite com cacau | pão de hot dog | margarina | 436,9 | repolho | frango desfiado c/ aipim | xxxxxxx | arroz | feijão | laranja | 482 | vitamina abacate | biscoito | 309,3 | 1228,2 |
| 17 | Ter | Chá mate | pão f. caseiro | queijo mussarela | 272,1 | pepino | carne suína grelhada | macarrão alho/óleo | arroz | feijão | melancia | 619,5 | suco de laranja | quibe assado (bovina) | 251,0 | 1142,6 |
| 18 | Qua | Frapê de coco | pão hot dog | margarina | 397,9 | almeirão | risoto de frango/ervilha | couve refogada | xxxx | feijão | poncã | 422,2 | leite | crepioca de forno | 240,7 | 1060,8 |
| 19 | Qui | Chá mate | pão caseiro integral | requeijão | 241,4 | couve flor | peixe de forno (batata) | xxxxxxx | arroz | feijão | banana | 543,9 | iogurte com cereal, banana e canela | | 337,6 | 1122,9 |
| 20 | Sex | Leite com aveia | pão francês | patê ricota | 351,0 | | | | | | | | | | | |
| 21 | Sáb | | | | 339,9 | | | | | | | 516,9 | | | 284,7 | 1138,6 |
| 22 | Dom | | | | | | | | | | | | | | | |
| 23 | Seg | Leite com cacau | pão de hot dog | margarina | 436,9 | acelga | carne suína grelhada | viradinho legumes | arroz | feijão | laranja | 567,5 | mingau de aveia com banana | | 327,7 | 1332,1 |
| 24 | Ter | Chá mate | pão f. caseiro | queijo minas | 252,3 | repolho | frango ensopado (coxa/s) | polenta cremosa | arroz | feijão | melão | 567,6 | canjica com canela | | 278,5 | 1098,4 |
| 25 | Qua | Leite com café | pão hot dog | margarina | 401,3 | alface | strogonoff de carne | batata doce corada | arroz | feijão | mamão | 631,3 | chá mate | bolo caseiro de abobora | 296,8 | 1329,4 |
| 26 | Qui | Chá mate | pão caseiro integral | patê ricota | 248,6 | brócolis | carne m. suína refogada | macarrão c/ legumes | arroz | feijão | banana | 693,0 | vit. banana/mamão | biscoito maisena choc. | 354,5 | 1296,1 |
| 27 | Sex | Leite com café | pão francês | pasta amendoim | 384,1 | | | | | | | | | | | |
| 28 | Sáb | | | | 344,6 | | | | | | | 614,9 | | | 314,4 | 1264,0 |
| 29 | Dom | | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | Seg | logurte c/ leite pó | pão de hot dog | margarina | 408,3 | rabanete | frango grelhado | repolho refogado | arroz | feijão | laranja | 454,3 | creme legumes (frang, cará, abób, bat, espinafre) | | 194,2 | 1056,8 |
| 31 | Ter | Leite com aveia | pão f. caseiro | pasta amendoim | 345,7 | pepino | copa lombo assado | farofa ervilha/milho | arroz | feijão | limonada | 685,2 | chá mate | pão c/ ovos mexidos | 309,3 | 1340,2 |
| | | | | | 341,7 | | | | | | | 558,5 | | | 277,4 | 1172,9 |

logurte natural batido com leite em pó (1/2 porção de iogurte + 1/2 leite em pó diluído batido liquidificador)

Bolo de tapioca: (tapioca, ovos, leite, óleo, fermento)

Crepioca de forno (tapioca e ovos - bater e assar)

Observações:

Os cardápios estão sujeitos a alterações devido a situações diversas que poderão surgir.

As validade dos alimentos nos estoques devem ser avaliadas e se necessario adequar o cardapios para que os mesmos sejam utilizados.

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 |
|----------------------|-------------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|
| MAIO 2022 | SEMANA 1 | 1165,4 | 167,6 | 49,8 | 34,5 |
| | SEMANA 2 | 1123,6 | 165,8 | 45 | 32,2 |
| | SEMANA 3 | 1138,6 | 173,5 | 47,6 | 30 |
| | SEMANA 4 | 1264,0 | 196,3 | 43,4 | 35,8 |
| | SEMANA 5 | | | | |
| | MÉDIA MENSAL | 1172,9 | 175,8 | 46,5 | 33,1 |

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