

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