



CARDAPIO ENSINO FUNDAMENTAL - TEMPO PARCIAL (20% das necessidades nutricionais diárias)
FAIXA ETÁRIA: 6-10 anos
MÊS: MAIO/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	
02/05/2022	03/05/2022	04/05/2022	05/05/2022	06/05/2022	
Canjica com canela	Bolo de tapioca	Salada de alface	Limonada	Salada de escarola	
Maçã	Vitamina de banana e aveia	Polenta cremosa com molho	Quibe assado	Carne m. suína c/ batata salsa	
<i>Obs. canela dispor para o aluno</i>		de moída bovina e cheiro verde	Salada de rabanete	Arroz, feijão	
<i>se servir.</i>		Caqui	Poncã	Banana	
351,3 kcal	461,5 kcal	360,2 kcal	304,0 kcal	447,0 kcal	
09/05/2022	10/05/2022	11/05/2022	12/05/2022	13/05/2022	
Canja (arroz, frango, batata, vagem)	Arroz doce com canela	Salada de brócolis	Salada de beterraba	Sopa de feijão (carne, macarrão,	
Pão (2 fatias)	Maçã	Frango de panela	Quirera c/ carne suína e cheiro verde	batata, cará, couve)	
Limonada	<i>Obs. canela dispor para o aluno</i>	Batata doce	Sagu de uva	Pão hot dog	
	<i>se servir.</i>	Arroz e feijão		Laranja picada	
354,1 kcal	348,9 kcal	Poncã 468,0 kcal	401,0 kcal	426,0 kcal	
16/05/2022	17/05/2022	18/05/2022	19/05/2022	20/05/2022	
Iogurte com banana e canela	Salada de alface	Salada de almeirão	Salada pepino	Salada de couve flor	
Crepioca de forno (tapioca/ovos)	Quibe de panela	Risoto de frango/ervilha/milho	Macarrão alho/óleo	Peixe de forno (batata, tomate, ch. verde)	
	Arroz	Couve refogada	Carne suína grelhada	Arroz, feijão	
	Melancia	Poncã	Banana	Suco laranja	
332,3 kcal	363,7 kcal	319,8 kcal	373,2 kcal	358,3 kcal	
23/05/2022	24/05/2022	25/05/2022	26/05/2022	27/05/2022	
Canjica com canela	Salada de repolho	Chá mate	Salada de brócolis	Salada repolho	
Melão	Farofa de legumes c/ ovos	Bolo caseiro de abóbora	Polenta cremosa c/ molho	Arroz carreteiro (carne suína,	
<i>Obs. canela dispor para o aluno</i>	Chá frio com limão		Mamão	arroz polido, ervilha)	
<i>se servir.</i>	Banana			Banana	
330,7 kcal	319,8 kcal	296,8 kcal	271,7 kcal	347,8 kcal	
07/01/1900	31/05/2022				
Sopa de legumes/carne/massa	Salada alface				
Pão (2 fatias)	Pão com ovos mexidos				
Laranja	Limonada				
324,4 kcal	336,8 kcal				

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 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 Fernandes 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					

**MAIO
2022**

	VET	CARBOIDRATOS	PROTEINAS	LIPÍDIOS
SEMANA 1	384,8	64,6	12,4	10,2
SEMANA 2	399,6	69,6	14,4	7,8
SEMANA 3	349,4	59,0	13,9	7,2
SEMANA 4	324,6	54,3	10,1	8,6
SEMANA 5				
MÉDIA MENSAL	364,6	61,9	12,7	8,5

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