



CARDÁPIO DO ENSINO FUNDAMENTAL - TEMPO INTEGRAL (70% das necessidades nutricionais diárias)
FAIXA ETÁRIA: 6 a 10 anos

MÊS: DEZEMBRO/2021

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	sobremesa	kcal	prato 1	prato 2	kcal	1150	
1	Qua	Leite c/ café	Pão francês	Margarina	382,1	Alface	Iscas de coxão mole grelhado	Couve refogada	Arroz	Feijão	Banana	Vitamina de frutas	Biscoito salgado integral	342,6	1282,9	
2	Qui	Chá mate	Pão caseiro	Pasta de amendoim	234,4	Repolho	Peixe emp assado (trigo/ovo)	Macarrão alho/óleo	Arroz	Feijão	Pêssego	Canjica	xxxxxxxxxxxx	296,4	1117,8	
3	Sex	Leite c/ aveia	Pão caseiro int	Patê de ricota	359,9											
4	Sáb				325,5						572,6			319,5	1200,4	
5	Dom															
6	Seg	Leite c/ achocol.	Biscoito maizena.int	xxxxxxxxxx	301,8	Pepino	Carne bovina c/ molho	Abobrinha refogada	Arroz	Feijão	Laranja	Limonada	Pão com queijo	306,7	1080,9	
7	Ter	Chá mate	Pão francês	Margarina	266,2	Beterraba	Carne suína moída refogada	Farofa de ovos	Arroz	Feijão	Suco	Arroz doce	xxxxxxxxxxxx	276,1	1176,2	
8	Qua	Leite c/ café	Pão caseiro	Queijo fatiado	338,5	Alface	Iscas de coxão mole grelhado	Macarrão m. branco	Arroz	Feijão	Banana	Chá mate	Bolo de fubá	213,6	1220,7	
9	Qui	Chá mate	Pão caseiro int	Pasta de amendoim	234,4	Couve-flor	Frango grelhado	Quirera cremosa	Arroz	Feijão	Sagu de uva	Vitamina de frutas	Torta salgada (rech. frango)	458,6	1332,9	
10	Sex	Leite c/frutas	Pão hot dog	Requeijão	373,8											
11	Sáb				302,9						603,7			313,8	1202,7	
12	Dom															
13	Seg	Leite c/achocol	Bisc. rosq coco	xxxxxxxxxx	299,8	Pepino	Frango assado (coxinha)	Polenta ao sugo	Arroz	Feijão	Laranja	Cereal com leite	xxxxxxxxxxxxxx	244,9	1212,8	
14	Ter	Chá mate	Pão caseiro	Margarina	232,4	Almeirão	Peixe emp assado (f.rosca/ovo)	Macarrão alho/óleo	Arroz	Feijão	Maçã	Suco laranja	Pão c/carne suína moída	360,7	1087,1	
15	Qua	Leite c/ café	Pão francês	Pasta amendoim	384,1	Beterraba	Copa lombo assada	Farofa	Arroz	Feijão	Suco maracujá	Quibe assado	Leite com café	362,6	1482,1	
16	Qui	Chá mate	Pão hot dog	Requeijão	251,8	Cenoura	Iscas de coxão mole grelhado	Quirera cremosa	Arroz	Feijão	Mamão	Canjica	xxxxxxxxxxxx	296,4	1118,1	
17	Sex	Frapê de coco	Pão caseiro	Margarina	344,9											
18	Sáb				302,6						616,9			316,2	1225,0	
19	Dom															
20	Seg	Leite c/ achocol	Biscoito maizena int	xxxxxxxxxx	301,8	Repolho	Carne bovina ensopada	Polenta cremosa	Arroz	Lentilha	Suco	Vitamina de frutas	Biscoito doce	354,5	1198,5	
21	Ter	Chá mate	Pão hot dog	recheio (conf.estoq.)	285,4	Mista verde	Quibe de panela (carne moída)	carne conf. estoque	Arroz	feijão	Maçã	Sopa de legumes	pão	273,2	1120,2	
22	Qua	Leite c/ café	Biscoito rosq	xxxxxxxxxx	297,0	Cenoura ralada	Copa lombo assada	Quirera /cheiro verde	Arroz	feijão	Limonada	Cereal com leite	xxxxxxxxxxxxxx	244,9	1239,1	
23	Qui	HTPC	HTPC	HTPC		HTPC	HTPC	HTPC			HTPC	HTPC	HTPC			
24	Sex	Recesso														
25	Sáb	NATAL	NATAL	NATAL	294,7	NATAL	NATAL	NATAL			NATAL	NATAL		290,9	1185,9	
26	Dom															
27	Seg	Recesso														
28	Ter	Recesso														
29	Qua	Recesso														
30	Qui	Recesso														
31	Sex	Recesso														



MÉDIA MENSAL: 300,1 607,0 306,9 1203,5

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 cardapios para que os mesmos sejam utilizados.

Nutricionistas: Elaine Fernandes Pupo CRN 8 103 Aline Gebeluka CRN 8 1992



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 35 % 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

**DEZEMBRO
2021**

	VET	CARBOIDRATOS	PROTEINAS	LIPÍDIOS
SEMANA 1	1200,4	184,5	45,8	32,8
SEMANA 2	1202,7	187,6	45,6	31,2
SEMANA 3	1225,0	174,7	52,1	35,1
SEMANA 4	1185,9	177,6	46,1	40,6
SEMANA 5				
MÉDIA MENSAL	1203,5			

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