



**CARDAPIO ENSINO FUNDAMENTAL - TEMPO PARCIAL (20% das necessidades nutricionais diárias)**  
**FAIXA ETÁRIA: 6-10 anos** **MÊS: DEZEMBRO/2021**

Horário das refeições		Manhã: 10 às 10:45 horas	Tarde: 14:45 às 15: 30 horas	VET = 329 kcal
<b>2ª feira</b>	<b>3ª feira</b>	<b>4ª feira</b>	<b>5ª feira</b>	<b>6ª feira</b>
		01/12/2021	02/12/2021	03/12/2021
		Salada de alface	Canjica	Salada de pepino
		Polenta c/ carne ensopada	Banana	Peixe empanado assado
		Pêssego		Arroz com lentilha
		275,8 kcal	416,0 kcal	Melão 330,9 kcal
06/12/2021	07/12/2021	08/12/2021	09/12/2021	10/12/2021
Sopa de legumes c/ carne, abobrinha, cenoura, espinafre	Arroz doce	Chá	Salada de alface	Salada de almeirão
Pão		Bolo caseiro de fubá	Quirera c/frango, cheiro verde	Viradinho de feijão com couve
Laranja 266,9 kcal	276,1 kcal	Pêssego	Mamão	Carne moída suína
13/12/2021	14/12/2021	15/12/2021	16/12/2021	17/12/2021
Salada de pepino	Cereal com leite	Salada de tomate	Suco concentrado (saldo estoque)	Vitamina de frutas (banana, mamão, aveia)
Risoto de frango c/milho verde e cenoura ralada	Melão	Farofa de ovos, carne suína, vagem	Cachorro quente	Quibe assado
Limonada		brócolis e cenoura		
296,9 kcal	288,4 kcal	Arroz, feijão		
20/12/2021	21/12/2021	22/12/2021	23/12/2021	24/12/2021
Canja (frango, batata, cenoura)	Salada de repolho	Banana 490,6 kcal	HTPC	
Pão (saldo estoque)	Polenta cremosa c/ molho de			
Laranja 330,9 kcal	carne moída (conf. estoque)			
	233,3 kcal	346,6 kcal		
27/12/2021	28/12/2021	29/12/2021	30/12/2021	
RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	



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.

**NUTRICIONISTAS: ELAINE FERNANDES PUPO CRN 8 - 103**

**ALINE GEBELUKA CRN 8 - 1992**




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					

DEZEMBRO 2021		VET	CARBOIDRATOS	PROTEINAS	LIPÍDIOS
SEMANA 1		340,9	54,6	13,2	8,7
SEMANA 2		273,0	44,0	10,0	6,9
SEMANA 3		340,3	59,8	11,0	7,3
SEMANA 4		303,0	56,9	10,3	10,0
SEMANA 5					
<b>MÉDIA MENSAL</b>		<b>314,3</b>	<b>53,8</b>	<b>11,1</b>	<b>8,2</b>

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