



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

FAIXA ETÁRIA: 6 a 10 anos

MÊS: FEVEREIRO/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	sobremesa	kcal	prato 1	prato 2	kcal	1150	
1	Ter															
2	Qua	SEMANA	PEDAGÓGICA			SEMANA	PEDAGÓGICA					SEMANA	PEDAGÓGICA			
3	Qui	SEMANA	PEDAGÓGICA			SEMANA	PEDAGÓGICA					SEMANA	PEDAGÓGICA			
4	Sex	SEMANA	PEDAGÓGICA			SEMANA	PEDAGÓGICA					SEMANA	PEDAGÓGICA			
5	Sáb															
6	Dom															
7	Seg	SEMANA	PEDAGÓGICA			SEMANA	PEDAGÓGICA					SEMANA	PEDAGÓGICA			
8	Ter	Leite c/ achocol	biscoito	xxxxxxxxxxxxx	309,7	brocolis	frango grelhado	quirera cremosa	arroz	feijão	limonada	557,2	arroz doce	xxxxxxxxxxxxx	276,1	1143,0
9	Qua	Chá mate	pão caseiro	pasta amendoim	234,4	alface	peixe crocante	batata sauté	arroz	feijão	banana	603,8	chá gelado c/ limão	quibe assado m. suína	246,7	1084,9
10	Qui	Leite c/ café	pão francês	margarina	382,1	couve flor	copa lombo assada	repolho refogado	arroz	feijão	pera	609,8	leite c/ achoc. frio	biscoito salgado	297,8	1289,7
11	Sex	Leite com aveia	pão hot dog	requeijão	390,2											
12	Sáb				329,1							590,3			273,5	1172,5
13	Dom															
14	Seg	Leite c/ achocol	bisc. maisena	xxxxxxxxxxxxx	309,7	beterraba	frango de panela	macarrão alho/óleo	arroz	feijão	laranja	596,0	creme de legumes	pão	251,7	1157,4
15	Ter	Chá mate	pão caseiro	margarina	232,4	cenoura ral.	vaca atolada	xxxxxxxxxxxxx	arroz	feijão	melão	529,4	frapê de maçã	biscoito rosquinha	277,4	1039,2
16	Qua	Leite c/ café	pão francês	queijo	421,8	alface	carne suína grelhada	farofa de ovos	arroz	feijão	banana	648,1	canjica	xxxxxxxxxxxxx	278,5	1348,4
17	Qui	Leite com aveia	pão hot dog	requeijão	343,4	beterraba	carne moída c/ molho	polenta cheiro verde	arroz	feijão	goiaba	577,1	leite com café	bolo caseiro	384,2	1304,7
18	Sex	Chá mate	pão c. integral	pasta amendoim	277,1											
19	Sáb				316,9							587,7			298,0	1212,4
20	Dom															
21	Seg	Leite c/ achocol	bisc. salgado	xxxxxxxxxxxxx	378,5	repolho	carne moída suína	macarrão alho/óleo	arroz	feijão	limonada	628,2	leite c/ cereal	xxxxxxxxxxxxx	246,0	1252,7
22	Ter	Chá mate	pão caseiro	margarina	232,4	cenoura ral	isca de coxão mole	farofa de legumes	arroz	feijão	banana	624,9	vitamina abacate	pão c/ carne m. suína	454,8	1312,1
23	Qua	Leite c/ café	pão c. integral	patê de ricota	364,5	alface	copa lombo assada	couve refogada	arroz	lentilha	sagu de uva	634,1	iogurte batido c/ leite	maçã	253,8	1252,4
24	Qui	Chá mate	pão francês	margarina	266,2	couve flor	peixe forno c/batata	xxxxxxxxxxxxx	arroz	feijão	melancia	506,8	chá mate gelado	torta salgada	295,1	1068,1
25	Sex	Leite c/ achocol	pão caseiro	maionese	281,2											
26	Sáb				304,6							598,5			312,4	1221,3
27	Dom															
28	Seg	Recesso	Recesso	Recesso		Recesso	Recesso	Recesso			Recesso		Recesso	Recesso		
Média mensal				316,8								592,1			294,6	1202,1

Observações:

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

As validades dos alimentos nos estoques devem ser avaliadas. Se necessario, adequar o cardapios para que os mesmos sejam utilizados.

RESPONSÁVEL TÉCNICO:

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

FEVEREIRO 2022		VET	CARBOIDRATOS	PROTEINAS	LIPÍDIOS
	SEMANA 1				
	SEMANA 2	1172,5	173,2	50,7	31,8
	SEMANA 3	1212,4	183,6	45,9	33,8
	SEMANA 4	1221,3	184,0	47,8	34,3
	SEMANA 5				
MÉDIA MENSAL	1202,1	180,3	48,1	33,3	

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