



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

FAIXA ETÁRIA: 6 a 10 anos

MÊS: MARÇO/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	CARNAVAL	CARNAVAL	CARNAVAL		CARNAVAL	CARNAVAL	CARNAVAL		CARNAVAL		CARNAVAL	CARNAVAL			
2	Qua	CINZAS	CINZAS	CINZAS		CINZAS	CINZAS	CINZAS		CINZAS		CINZAS	CINZAS			
3	Qui	Leite	Biscoito doce		Beterraba	Carne moída bovina	Repolho refogado	Arroz	Feijão	Melão	473,0	Canjica		278,5	1014,4	
4	Sex	Frapê de coco	Pão f. caseiro	Queijo	384,6											
5	Sáb				323,8											
6	Dom															
7	Seg	Leite c/ achoco.	Biscoito nata		320,8	Pepino	Isca coxão mole	Macarrão alho/ óleo	Arroz	Feijão	Limonada	598,5	Canja de galinha (batata, cenoura, arroz e frango)	208,6	1127,9	
8	Ter	Chá mate	Pão f. caseiro	Margarina	232,4	Alface	Frango refogado	Vagem/cen/accel refog.	Arroz	Feijão	Banana	559,0	Arroz doce	276,1	1067,5	
9	Qua	Leite c/ café	Pão francês	Requeijão	348,4	Repolho	Carne suína grelhada	Viradinho de couve	Arroz	Feijão	Goiaba	603,2	Chá mate	246,7	1198,3	
10	Qui	Chá mate	Pão hot dog	Patê ricota	258,9	Almeirão	Carne com batata		Arroz	Feijão		450,1	Leite com café	404,5	1113,5	
11	Sex	Leite c/ aveia	Pão c. integral	Pasta amendoim	370,0											
12	Sáb				306,1							552,7		284,0	1126,8	
13	Dom															
14	Seg	Leite c/ achoco.	Rosquinha choc.		304,8	Rabanete	Carne m. suína	Macarrão alho/óleo	Arroz	Feijão		558,2	Creme legumes	Pão forma (1 fatia)	251,7	1114,7
15	Ter	Chá mate	Pão hot dog	Creme girassol	256,3	Cenoura ral	Filé de tilápia assado	Couve refogada	Arroz	Feijão	Sagu de uva	605,9	Frapê de amendoim	Biscoito rosq. Choc.	308,8	1171,0
16	Qua	Leite c/ café	Pão f. caseiro	Margarina	348,3	Alface	Frango assado(sobrecoxa)	Abobrinha refogada	Arroz	Feijão	Banana	607,2	Cereal c/ leite		246,0	1201,5
17	Qui	Chá mate	Pão francês	Patê de ricota	239,7	Couve flor	Carne m. bovina refog.	Polenta cremosa	Arroz	Feijão	Abacaxi	567,7	Chá mate	Pão caseiro/margarina	232,4	1039,8
18	Sex	Leite	Pão c. integral	Margarina	336,0											
19	Sáb				297,0							584,8		259,7	1131,8	
20	Dom															
21	Seg	Leite c/ achoco.	Biscoito salgado		297,8	Repolho	Isca coxão mole grelhado	Farofa de ovos	Arroz	Feijão	Suco maracujá	585,1	Chá mate	Sanduíche de queijo	297,1	1180,0
22	Ter	Chá mate	Pão hot dog	Margarina	285,4	Alface	Copa lombo assada	Batata ensopada	Arroz	Feijão		626,8	Limonada e pizza de tapioca/queijo/azeitona	402,7	1314,9	
23	Qua	Leite c/ café	Pão f. caseiro	Patê ricota	321,8	Couve flor	Frango assado(sobrecoxa)	Couve refogada	Arroz	Feijão	Banana	663,3	Vitamina abacate	Biscoito doce	192,7	1177,8
24	Qui	Chá mate	Pão francês	Margarina	266,2	Pepino	Filé de tilápia assado	Brocolis sauté	Arroz	Feijão	Sagu de uva	597,1	Chá mate	Bolo caseiro cenoura	268,2	1131,5
25	Sex	Leite	Pão c. integral	Creme girassol	281,2											
26	Sáb				290,48							618,1		290,2	1201,1	
27	Dom															
28	Seg	Leite c/ achoco.	Biscoito salgado		297,8	Rabanete	Carne moída de frango	Macarrão alho/óleo	Arroz	Feijão	Suco fruta	547,2	Arroz doce		276,1	1121,1
29	Ter	Chá mate	Pão francês	Requeijão	232,5	Acelga	Mignon suíno grelhado	Farofa de vagem	Arroz	Feijão	Melancia	559,8	Frape de maçã	Biscoito maisena choc.	293,4	1085,7
30	Qua	Leite	Pão f. caseiro	Margarina	293,3	Pepino	Carne c/ batata doce		Arroz	Feijão	Banana	607,3	Iogurte natural batido c/ leite e biscoito		242,5	1143,1
31	Qui	Chá mate	Pão de hot dog	Pasta amendoim	287,4	Cenoura	Carne moída frango	Macarrão alho/óleo	Arroz	Feijão		741,6	Sopa legumes com macarrão e carne		215,7	1244,7
					277,8							614,0		256,9	1148,7	
					Média mensal							592,4		272,7	1152,1	

CREME DE GIRASSOL = maionese feita com leite e óleo de girassol, temperada à gosto

FRAPÊ DE AMENDOIM : leite UHT gelado batido com pasta de amendoim

PIZZA DE TAPIOCA: MASSA: tapioca, aveia, ovos, fermento. RECHEIO: molho de tomate, queijo, azeitona (opcional ovo cozido)

IOGURTE COM LEITE: bater 180 ml de iogurte natural + 50 ml de leite (pode adicionar frutas, aveia, canela)

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

As validade dos alimentos nos estoques devem ser avaliadas. Se necessário, adequar o cardápio 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)	LIPIDIOS (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

**MARÇO
2022**

	VET	CARBOIDRATOS	PROTEINAS	LIPIDIOS
SEMANA 1				
SEMANA 2	1126,8	170,2	48,1	28,4
SEMANA 3	1131,8	159,3	45,0	30,7
SEMANA 4	1201,1	195,4	38,2	23,9
SEMANA 5	1148,7	172,9	53,9	39,1
MEDIA MENSAL	1152,1	174,5	46,3	30,5

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