



**CARDAPIO ENSINO FUNDAMENTAL - TEMPO PARCIAL (20% das necessidades nutricionais diárias)**  
**FAIXA ETÁRIA: 6-10 anos** **MÊS: MARÇO/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
	01/03/2022	02/03/2022	03/03/2022	04/03/2022
	<b>CARNAVAL</b>	<b>CINZAS</b>	Vitamina de frutas (banana/mamão)	Salada de beterraba
			Biscoito doce	Quirera c/ frango
				Suco de frutas
			<b>354,5 kcal</b>	<b>312,4 kcal</b>
07/03/2022	08/03/2022	09/03/2022	10/03/2022	11/03/2022
Canja ( cenoura/batata/frango e arroz)	Canjica	Salada de tomate	Leite com café	Salada de repolho
Pão	Melão	Quibe assado	Sanduíche de frango/cenoura	Polenta à bolonhesa
Limonada <b>354,1 kcal</b>		Banana		Goiaba
	<b>330,7 kcal</b>	<b>326,5 kcal</b>	<b>384,6 kcal</b>	<b>276,5 kcal</b>
14/03/2022	15/03/2022	16/03/2022	17/03/2022	18/03/2022
Salada de rabanete	Vitamina de abacate	Cereal com leite	Pão c/ carne moída de frango	Salada de repolho
Macarrão alho/óleo/frango e cheiro verde	Biscoito rosquinha chocolate	Banana	Chá	Peixe crocante (f. trigo/assado)
			Goiaba	Batata corada
<b>241,6 kcal</b>	<b>316,3 kcal</b>	<b>354,6 kcal</b>	<b>319,2 kcal</b>	<b>355,1 kcal</b>
21/03/2022	22/03/2022	23/03/2022	24/03/2022	25/03/2022
Salada de acelga	Limonada	Salada de alface	Leite com achocolatado	Sopa de feijão com batata,
Víradinho de ovos c/ cenoura e vagem	Torta salgada (recheio moída bov)	Quirera com carne suína	Bolo caseiro de cenoura	couve, carne bovina e macarrão
Chá gelado	Banana			Pão
Laranja <b>261,5 kcal</b>				Melão
	<b>424,3 kcal</b>	<b>255,4 kcal</b>	<b>386,9 kcal</b>	<b>380,8 kcal</b>
28/03/2022	29/03/2022	30/03/2022	31/03/2022	
Salada de cenoura ralada	Cereal com iogurte	Salada de brócolis	Arroz doce	
Macarrão c/ frango/cheiro verde	Banana	Carne c/batata	Maçã	
Laranja		Arroz e feijão		
<b>286,2 kcal</b>	<b>337,6 kcal</b>	<b>395,4 kcal</b>	<b>348,9 kcal</b>	

**Observações:**

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

As validade 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




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					

**MARÇO  
2022**

	VET	CARBOIDRATOS	PROTEINAS	LIPÍDIOS
SEMANA 1				
SEMANA 2	354,1	55,2	14,9	6,8
SEMANA 3	317,4	50,2	12,0	8,1
SEMANA 4	341,8	58,8	11,8	7,5
SEMANA 5	342,0	58,3	12,7	7,3
<b>MÉDIA MENSAL</b>	<b>338,8</b>	<b>55,6</b>	<b>12,9</b>	<b>7,4</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