



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

MÊS: NOVEMBRO/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 Seg	RECESSO	RECESSO	RECESSO			RECESSO	RECESSO			RECESSO		RECESSO	RECESSO		
2 Ter	FERIADO	FERIADO	FERIADO			FERIADO	FERIADO			FERIADO		FERIADO	FERIADO		
3 Qua	Leite c/ café		xxxxxxxxxxxxxxxx	348,3	rabanete	carne moída bovina	macarrão alho e óleo	arroz	feijão	melancia	595,8	frapê de maçã	torta salgada (frango)	386,4	1330,5
4 Qui	Chá mate	pão f. caseiro	margarina	232,4	pepino	peixe empanado assado	batata doce corada	arroz	feijão	sagu de uva	627,6	arroz doce	xxxxxxxxxxxxxxxx	276,1	1136,1
5 Sex	Leite c/ aveia	pão f. integral	maionese	357,3											
6 Sáb				312,7							611,7			331,3	1233,3
7 Dom															
8 Seg	Leite c/ achoco.	rosquinha leite	xxxxxxxxxxxxxxxx	299,8	repolho	carne moída ao sugo	macarrão alho e óleo	arroz	feijão	limonada	599,8	suco laranja	pão c/ carne m. suina	360,7	1260,3
9 Ter	Chá mate	pão hot dog	margarina	285,4	cenoura	isca carne bovina c/aipim	xxxxxxxxxxxxxxxx	arroz	feijão	banana	608,5	canjica	xxxxxxxxxxxxxxxx	296,4	1190,3
10 Qua	Leite c/ café	pão f. caseiro	maionese	319,2	beterraba	mignon suíno grelhado	farofa com ovos	arroz	feijão	mamão	602,6	cereal c/ leite e frutas	xxxxxxxxxxxxxxxx	313,4	1235,2
11 Qui	Chá mate	pão f. integral	queijo	314,8	abobrinha	frango de panela	brócolis sauté	arroz	feijão	melancia	630,2	limonada	quibe assado (m.bovina)	256,2	1201,2
12 Sex	Frapê de coco	pão hot dog	patê de ricota	371,4											
13 Sáb				318,1							610,3			306,7	1221,8
14 Dom															
15 Seg	FERIADO	FERIADO	FERIADO		FERIADO	FERIADO	FERIADO			FERIADO		FERIADO	FERIADO		
16 Ter	Chá mate	bisc. mais int.	xxxxxxxxxxxxxxxx	203,2	escarola	copa lombo assada	repolho refogado	arroz	feijão	laranja	558,1	arroz doce	xxxxxxxxxxxxxxxx	276,1	1037,4
17 Qua	Leite c/ café	pão f. caseiro	patê de ricota	321,8	tomate	isca de coxão mole aceb.	abobrinha refogada	arroz	feijão	melão	480,0	sopa de legumes(carne, macarrão,cará,cen,rep e espinafre), pão		273,2	1075,0
18 Qui	Chá mate	pão hot dog	maionese	256,3	cenoura	peixe empanado assado	batata salsa refogada	arroz	feijão	limonada	534,7	leite c/ achocolatado	bolo cenoura (caseiro)	387,4	1178,4
19 Sex	Frapê de coco	pão f. caseiro	pasta de amendoim	344,9											
20 Sáb				281,6							524,3			312,2	1096,9
21 Dom															
22 Seg	Leite c/ achoco.	bisc mais choc	xxxxxxxxxxxxxxxx	320,8	pepino	mignon suíno grelhado	farofa c/ cenoura e ovos	arroz	feijão	suco de maracujá	637,6	creme de ervilha c/ batata	pão f. caseiro	251,7	1210,1
23 Ter	Chá mate	pão f. caseiro	requeijão	198,8	abobrinha	peixe empanado assado	batata corada	arroz	feijão	banana	583,7	frapê de maçã	pão com ovos mexidos	235,9	1018,4
24 Qua	Leite com café	pão f. integral	maionese	361,9	alface	isca de coxão mole grelhado	couve refogada	arroz	lentilha	abacaxi	470,8	chá mate	quibe assado (c. m. suina)	246,7	1079,4
25 Qui	Chá mate	pão hot dog	pasta de amendoim	285,4	beterraba	frango assado	polenta cremosa	arroz	feijão	pêssego	667,2	cereal com leite	xxxxxxxxxxxxxxxx	133,8	1086,4
26 Sex	Leite	pão f. caseiro	margarina	304,3											
27 Sáb				294,2							589,8			217,0	1098,6
28 Dom															
29 Seg	Leite c/ achoco.	bisc. salgado	xxxxxxxxxxxxxxxx	297,8	rabanete	linguiça assada	abobrinha refogada	arroz	feijão	laranja	587,5	canja (frango, bat,cenoura)	pão	266,1	1151,4
30 Ter	Chá mate	pão f. caseiro	maionese	203,3	almeirão	frango de panela	quirera com cheiro verde	arroz	feijão	banana	772,0	vitamina de banana/mamão	bolo de chocolate (caseiro)	433,2	1408,5
				250,6							679,8			349,7	1280,0
MÉDIA MENSAL:				301,6							584,0			291,8	1162,6

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 necessario 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

**NOVEMBRO
2021**

	VET	CARBOIDRATOS	PROTEINAS	LIPÍDIOS
SEMANA 1	1233,3	190,6	47,1	32,2
SEMANA 2	1221,8	183,1	49,5	32,7
SEMANA 3	1096,9	162,0	45,0	30,0
SEMANA 4	1098,6	158,0	48,0	30,0
SEMANA 5				
MÉDIA MENSAL	1162,7	173,4	47,4	31,2

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