



CARDAPIO ENSINO FUNDAMENTAL - TEMPO PARCIAL (20% das necessidades nutricionais diárias)

FAIXA ETÁRIA: 6-10 anos

MÊS: NOVEMBRO/2021

Horário das refeições		Manhã: 10 às 10:45 horas	Tarde: 14:45 às 15:30 horas	VET= 329 kcal	
2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	
01/11/2021	02/11/2021	03/11/2021	04/11/2021	05/11/2021	
RECESSO	FERIADO	Salada de repolho	Frapê de maçã	Salada de beterraba	
RECESSO	FERIADO	Macarrão à bolonhesa	Torta salgada (molda frango/	Peixe empanado assado	
RECESSO	FERIADO	Limonada	milho)	Batata doce corada	
RECESSO	FERIADO			Arroz, feijão	
RECESSO	FERIADO	296,9 kcal	386,4 kcal	Suco laranja 450,0 kcal	
08/11/2021	09/11/2021	10/11/2021	11/11/2021	12/11/2021	
Sanduíche de carne suína	Canjica	Salada mista (broc e c. flor)	Salada de tomate	Salada de almeirão	
Suco de uva	Banana	Polenta com molho de	Quibe assado	Omelete	
		carne moída bovina	Limonada	Arroz, feijão	
304,9 kcal	348,9 kcal	Mamão 269,4 kcal	Melancia 340,5 kcal	Laranja 339,6 kcal	
15/11/2021	16/11/2021	17/11/2021	18/11/2021	19/11/2021	
FERIADO	Arroz doce	Sopa de legumes (cará, cenoura,	Leite com achocolatado	Salada de brócolis	
FERIADO	Maçã	cenoura, repolho, espinafre,	Bolo de cenoura caseiro	Isca bovina com aipim	
FERIADO		carne, macarrão); pão	Melão	Arroz, feijão	
FERIADO	348,9 kcal	Sagu de uva 226,3 kcal	430,9 kcal	Limonada 420,1 kcal	
22/11/2021	23/11/2021	24/11/2021	25/11/2021	26/11/2021	
Creme de legumes (batata	Salada de alface e tomate	Salada de tomate	Cereal com leite	Salada de pepino	
salsa, cará., batata inglesa	Ovos mexidos	Quibe assado (carne m. bovina,	Pêssego	Macarrão c/ molho branco	
cenoura, couve picadinha,	Pão caseiro	cenoura, ervilha)		Frango assado (coxinha)	
carne moída de frango)	Frapê de maçã	Limonada		Melancia	
Suco de maracujá	Banana	Abacaxi			
272,6 kcal	428,7 kcal	346,5 kcal	280,9 kcal	458,9 kcal	
29/11/2021	30/11/2021				
Canja de galinha (frango,	Vitamina de banana/mamão				
(cenoura, batata, cheiro verde	Bolo de chocolate (caseiro)				
Pão f. caseiro					
Laranja 273,4 kcal	433,2 kcal				

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					

		VET	CARBOIDRATOS	PROTEINAS	LIPÍDIOS
NOVEMBRO 2021	SEMANA 1	377,8	57,9	16,6	9,2
	SEMANA 2	320,7	52,9	13,1	7,5
	SEMANA 3	356,6	60,2	11,9	8,3
	SEMANA 4	357,5	52,1	17,3	9,2
	SEMANA 5				
	MÉDIA MENSAL	353,2	55,8	14,7	8,6

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