


**CARDAPIO ENSINO FUNDAMENTAL - TEMPO PARCIAL (20% das necessidades nutricionais diárias)**  
**FAIXA ETÁRIA: 6-10 anos**
**MÊS: JUNHO/2022**

Horário das refeições	Manhã: 10:00 às 10:45 horas	Tarde: 14:45 às 15:30 horas	VET = 329 kcal	
<b>2ª feira</b>	<b>3ª feira</b>	<b>4ª feira</b>	<b>5ª feira</b>	<b>6ª feira</b>
		<b>01/06/2022</b>	<b>02/06/2022</b>	<b>03/06/2022</b>
		Frapê de coco	Limonada ou suco de laranja	Salada de alface
		Bolo de cenoura	Quibe assado (m. bovina)	Arroz e feijão
		Banana	Poncã	Aipim c/ carne bovina
				Abacaxi
		<b>503,8 kcal</b>	<b>268,0 kcal</b>	<b>421,2 kcal</b>
<b>06/06/2022</b>	<b>07/06/2022</b>	<b>08/06/2022</b>	<b>09/06/2022</b>	<b>10/06/2022</b>
Vitamina de frutas	Salada de cenoura	Canjica com coco	Salada de alface	Salada de brócolis
Pão com ovos mexidos	Torta salgada (frango, milho verde)	Banana	Quirera com carne suína	Macarrão alho e óleo
	Limonada		Mamão	Peixe empanado assado
				Poncã
<b>472,7 kcal</b>	<b>310,3 kcal</b>	<b>398,1 kcal</b>	<b>291,4 kcal</b>	<b>357,7 kcal</b>
<b>13/06/2022</b>	<b>14/06/2022</b>	<b>15/06/2022</b>	<b>16/06/2022</b>	<b>17/06/2022</b>
Canja (frango, batata, cenoura)	Pão c/ queijo e frango desfiado	Salada de beterraba	<b>FERIADO</b>	<b>HTPC</b>
Pão	Laranja	Macarrão c/ brócolis, vagem e	<b>FERIADO</b>	<b>HTPC</b>
Maçã	Limonada	carne moída suína	<b>FERIADO</b>	<b>HTPC</b>
		Abacaxi	<b>FERIADO</b>	<b>HTPC</b>
<b>301,8 kcal</b>	<b>434,7 kcal</b>	<b>350,2 kcal</b>	<b>FERIADO</b>	<b>HTPC</b>
<b>20/06/2022</b>	<b>21/06/2022</b>	<b>22/06/2022</b>	<b>23/06/2022</b>	<b>24/06/2022</b>
Canjica com coco e canela à gosto	Salada de alface	Leite com cacau	Sopa de feijão c/ couve e carne	Salada de couve-flor
Melão	Quibe assado	Sanduíche de carne moída suína com alface e tomate	Pão	Polenta com molho de carne moída
	Sagu de uva	Banana	Laranja	Sagu
<b>330,7 kcal</b>	<b>308,5 kcal</b>	<b>575,3 kcal</b>	<b>319,2 kcal</b>	<b>370,1 kcal</b>
<b>27/06/2022</b>	<b>28/06/2022</b>	<b>29/06/2022</b>	<b>30/06/2022</b>	
Sopa de legumes com carne	iogurte batido com leite em pó	Chá mate	Canjica com coco e canela à gosto	
Pão	Maçã	Bolo de abóbora		
Laranja	Pipoca	Banana	Mamão	
<b>266,9 kcal</b>	<b>388,2 kcal</b>	<b>369,9 kcal</b>	<b>314,5 kcal</b>	

**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 necessário adequar o cardápio para que os mesmos sejam utilizados.

**Deixar a canela em pó, a disposição para os alunos usarem à gosto**
**RESPONSÁVEL TÉCNICO:**
**Nutricionistas:**

Elaine Fernandes Pupo - CRN 8 103

Aline Gebeluka - CRN 8 1992


 Elaine Fernandes Pupo  
 NUTRICIONISTA  
 CRN 8-103


 Aline Gebeluka  
 NUTRICIONISTA  
 CRN 8-1992  
 Alimentação Escolar - PMPO

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL DO CARDÁPIO

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
<b>JUNHO 2022</b>	SEMANA 1	397,7	63,9	13,6	11,2
	SEMANA 2	366,0	58,1	14,2	9,5
	SEMANA 3	362,2	58,1	18,1	7,1
	SEMANA 4	380,8	66,2	14,0	8,1
	SEMANA 5	334,9	53,8	10,9	9,7
	<b>MÉDIA MENSAL</b>	<b>368,3</b>	<b>60,0</b>	<b>14,2</b>	<b>9,1</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