



**CARDÁPIO DO ENSINO FUNDAMENTAL - TEMPO INTEGRAL (70% das necessidades nutricionais diárias)**  
**FAIXA ETÁRIA: 6 a 10 anos**  
**MÊS: JUNHO/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 | sobrem. | kcal     | prato 1                                       | prato 2                   | kcal  | 1150   |
| 1                                  | Qua    | Chá mate       | Pão hot dog          | Patê de ricota                | 239,6  | Alface     | Carne suína moída refog.  | Macarrão alho e óleo | arroz  | feijão  | Banana   | Frapê de coco                                 | Bolo de cenoura           | 384,2 | 1303,0 |
| 2                                  | Qui    | Leite c/ café  | Pão caseiro integral | Margarina                     | 391,0  | Beterraba  | Iscas de coxão mole gre.  | Aipim sauté          | arroz  | feijão  | Poncã    | Limonada                                      | Quibe assado (bovina)     | 236,9 | 1191,7 |
| 3                                  | Sex    | Chá mate       | Pão caseiro          | Margarina                     | 232,4  |            |                           |                      |        |         |          |   |                           |       |        |
| 4                                  | Sáb    |                |                      |                               | 287,7  |            |                           |                      |        |         |          |   |                           | 310,6 | 1247,4 |
| 5                                  | Dom    |                |                      |                               |        |            |                           |                      |        |         |          |   |                           |       |        |
| 6                                  | Seg    | Leite c/ cacau | Biscoito             | XXXXXXXXXX                    | 330,5  | Acelga     | Carne m. bovina refog.    | Repolho refogado     | arroz  | feijão  | Laranja  | Vitamina mamão                                | Pão c/ ovos mexidos       | 456,5 | 1248,0 |
| 7                                  | Ter    | Chá mate       | Pão caseiro          | Pasta amendoim                | 215,1  | Alface     | Carne suína grelhada      | Quirera cremosa      | arroz  | feijão  | Abacaxi  | Leite c/ café                                 | Torta salgada (frango)    | 411,0 | 1206,3 |
| 8                                  | Qua    | Leite c/ café  | Pão caseiro integral | Margarina                     | 391,0  | Couve flor | Sassami c/ milho verde    | Farofa ovos/ervilha  | arroz  | feijão  | Poncã    | Canjica c/ coco                               | canela à gosto            | 278,5 | 1233,0 |
| 9                                  | Qui    | Chá mate       | Pão francês          | Patê de ricota                | 220,3  | Beterraba  | Peixe empanado assado     | Couve-flor gratinada | arroz  | feijão  | Mamão    | logurte natural                               | c/ cereal e fruta (mamão) | 254,0 | 975,8  |
| 10                                 | Sex    | Leite c/ café  | Pão caseiro          | Margarina                     | 348,3  |            |                           |                      |        |         |          |   |                           |       |        |
| 11                                 | Sáb    |                |                      |                               | 301,0  |            |                           |                      |        |         |          |   |                           | 350,0 | 1165,8 |
| 12                                 | Dom    |                |                      |                               |        |            |                           |                      |        |         |          |   |                           |       |        |
| 13                                 | Seg    | Leite c/ cacau | Biscoito maisena     | XXXXXXXXXX                    | 342,5  | Repolho    | Frango assado (coxa )     | Macarrão alho e óleo | arroz  | feijão  | Laranja  | Limonada                                      | Sanduche de queijo        | 287,3 | 1202,2 |
| 14                                 | Ter    | Chá mate       | Pão hot dog          | Queijo                        | 305,8  | Alface     | Estrogonofe de carne      | Batata doce corada   | arroz  | feijão  | Banana   | Arroz doce                                    | canela à gosto            | 276,1 | 1296,8 |
| 15                                 | Qua    | Leite c/ café  | Pão caseiro integral | Margarina                     | 391,0  | Beterraba  | Copa lompo assada         | Couve refogada       | arroz  | feijão  | Melancia | Frapê de maçã                                 | Biscoito                  | 282,3 | 1296,9 |
| 16                                 | Qui    | <b>FERIADO</b> | <b>FERIADO</b>       | <b>FERIADO</b>                |        |            | <b>FERIADO</b>            | <b>FERIADO</b>       |        |         |          | <b>FERIADO</b>                                | <b>FERIADO</b>            |       |        |
| 17                                 | Sex    | <b>HTPC</b>    | <b>HTPC</b>          | <b>HTPC</b>                   |        |            | <b>HTPC</b>               | <b>HTPC</b>          |        |         |          | <b>HTPC</b>                                   | <b>HTPC</b>               |       |        |
| 18                                 | Sáb    |                |                      |                               | 346,4  |            |                           |                      |        |         |          |   |                           | 281,9 | 1265,3 |
| 19                                 | Dom    |                |                      |                               |        |            |                           |                      |        |         |          |   |                           |       |        |
| 20                                 | Seg    | Leite c/ café  | Biscoito rosquinha   | XXXXXXXXXX                    | 302,0  | Cenoura    | Carne moída suína refog.  | Repolho refogado     | arroz  | feijão  | Laranja  | Canja (arroz, batata, cenoura, frango)        |                           | 208,6 | 1008,3 |
| 21                                 | Ter    | Chá mate       | Pão caseiro          | Patê de ricota                | 229,2  | Almeirão   | Peixe empanado assado     | Legumes sauté        | arroz  | feijão  | Sagu uva | Suco e pão c/ moída suína, tomate/alface      |                           | 365,1 | 1198,9 |
| 22                                 | Qua    | Leite c/ café  | Pão francês          | Pasta amendoim                | 384,1  | Acelga     | Frango desfiado c/ molho  | Polenta cremosa      | arroz  | feijão  | Mamão    | Suco laranja                                  | Quibe assado (bovina)     | 251,0 | 1146,8 |
| 23                                 | Qui    | Chá mate       | Pão caseiro integral | Margarina                     | 275,1  | Couve flor | Carne de panela (c. mole) | Purê misto           | arroz  | feijão  | Poncã    | Sopa de legumes c/ carne bovina; pão          |                           | 273,2 | 1190,7 |
| 24                                 | Sex    | Leite          | Pão hot dog          | Queijo                        | 397,0  |            |                           |                      |        |         |          |   |                           |       |        |
| 25                                 | Sáb    |                |                      |                               | 317,5  |            |                           |                      |        |         |          |   |                           | 274,5 | 1136,2 |
| 26                                 | Dom    |                |                      |                               |        |            |                           |                      |        |         |          |   |                           |       |        |
| 27                                 | Seg    | Leite c/ cacau | Biscoito rosquinha   | XXXXXXXXXX                    | 337,5  | Repolho    | Carne m. bovina c/ molho  | Macarrão c/ legumes  | arroz  | feijão  | Laranja  | Vitamina frutas                               | Pão c/ margarina          | 395,9 | 1320,4 |
| 28                                 | Ter    | Chá mate       | Pão francês          | Pasta amendoim                | 268,2  | Alface     | Carne suína grelhada      | Farofa de brócolis   | arroz  | feijão  | Banana   | logurte natural batido c/ leite; maçã; pipoca |                           | 388,2 | 1297,0 |
| 29                                 | Qua    | Leite c/ café  | Pão caseiro integral | Patê de ricota                | 364,5  | Beterraba  | Peixe empanado assado     | Couve refogada       | arroz  | feijão  | Melão    | Chá mate                                      | Bolo de abóbora           | 269,7 | 1152,5 |
| 30                                 | Qui    | Chá mate       | Pão hot dog          | Margarina                     | 285,4  | Acelga     | Frango de panela          | Quirera cremosa      | arroz  | feijão  | Limonada | Canjica c/ coco                               | canela à gosto            | 278,5 | 1156,3 |
|                                    |        |                |                      |                               | 313,9  |            |                           |                      |        |         |          |   |                           | 333,1 | 1231,6 |

COUVE FLOR GRATINADA (OU BRÓCOLIS) = usar molho branco (leite e amido) e queijo

PURÊ MISTO= batata doce, batata salsa, cará

1209,2

**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



## INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS DO CARDÁPIO

| INTEGRAL - 70% DAS NECESSIDADES DIÁRIAS   |           |                   |                   |                  |                  |
|---|-----------|-------------------|-------------------|------------------|------------------|
| CATEGORIA   | IDADE     | ENERGIA<br>(kcal) | CARBOIDRATOS (g)  | PROTEINAS (g)    | LIPÍDIOS (g)     |
|   |           |                   | 55% a 65 % do VET | 10% a 15% do VET | 15 a 30 % do VET |
| Ensino<br>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 |           |                   |                   |                  |                  |

|                       |                         | VET           | CARBOIDRATOS | PROTEINAS   | LIPÍDIOS    |
|-----------------------|-------------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|
| <b>JUNHO<br/>2022</b> | SEMANA 1                | 1247,4        | 189,6        | 46,6        | 37,2        |
|                       | SEMANA 2                | 1165,8        | 185,7        | 49,5        | 32,2        |
|                       | SEMANA 3                | 1265,3        | 180,5        | 47,5        | 38,9        |
|                       | SEMANA 4                | 1136,2        | 166,3        | 53,5        | 29,6        |
|                       | SEMANA 5                | 1231,6        | 189,7        | 55,4        | 34,6        |
|                       | <b>MÉDIA<br/>MENSAL</b> | <b>1209,3</b> | <b>182,4</b> | <b>50,5</b> | <b>34,5</b> |

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