



CARDÁPIO DO ENSINO FUNDAMENTAL - TEMPO INTEGRAL (70% das necessidades nutricionais diárias)

FAIXA ETÁRIA: 6 a 10 anos

MÊS: SETEMBRO/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	Qui	Leite c/ café	Pão fat. integral	margarina	391,0	acelga	peixe emp. assado	batata doce	arroz	feijão	mamão	547,7	limonada	quibe assado (c. bovina)	236,9	1175,6
2	Sex	Leite c/ aveia	Pão hot dog	creme ricota	379,1											
3	Sáb															
4	Dom															
5	Seg	Leite c/ cacau	Pão fat. caseiro	margarina	364,5	tomate	carne m. bov. c/ molho	polenta cremosa	arroz	feijão	maçã	573,6	creme de legumes	pão	251,7	1189,8
6	Ter	Leite c/ café	Pão francês	pasta amendoim	365,7	beterraba	copa lombo assada	couve refogada	arroz	feijão	suco laranja	603,5	cereal com iogurte		218,0	1187,2
7	Qua	Feriado	Feriado	Feriado		Feriado	Feriado	Feriado			Feriado		Feriado	Feriado		
8	Qui	Frapê de maracujá	Biscoito salgado		270,4	alface	estrogonofe de c. bovina	batata corada	arroz	feijão	sagu uva	707,5	mingau de aveia com	banana caramelada	358,2	1336,1
9	Sex	Leite c/ cacau	Bolo caseiro		401,8											
10	Sáb				350,6							628,2			276,0	1237,7
11	Dom															
12	Seg	Leite c/ café	Bisc. rosq coco		379,0	escarola	carne moída suina	quirera	arroz	feijão	suco maracujá	598,3	arroz doce		276,1	1253,4
13	Ter	Leite c/ cacau	Bolo caseiro		401,8	brócolis	peixe emp. assado	repolho refogado	arroz	feijão	abacaxi	532,0	cereal com leite		246,0	1179,8
14	Qua	Leite frio batido	Pão fat. integral	queijo	386,7	beterraba	carne de panela/vagem		arroz	feijão	mamão	464,2	frapê de maçã	sequilho	283,3	1134,2
15	Qui	Feriado	Feriado	Feriado		Feriado	Feriado	Feriado			Feriado		Feriado	Feriado		
16	Sex	Leite c/ cereal			246,0											
17	Sáb				353,4							531,5			268,5	1189,1
18	Dom															
19	Seg	Leite	Biscoito salgado		372,0	cenoura ral	frango ensopado (cs)	macarrão alho/óleo	arroz	feijão	suco maracujá	529,8	canja		208,6	1110,4
20	Ter	Leite c/ aveia	Pão francês	margarina	377,5	alface	isca coxão mole grelh.	farofa de ovos	arroz	feijão	pudding leite	703,4	leite	rosquinha leite	253,0	1333,9
21	Qua	Leite c/ café	Pão fat. integral	pasta amendoim	374,6	brócolis	carne moída c/ molho	polenta cremosa	arroz	feijão	abacaxi	575,8	leite c/ aveia batido	bolo caseiro	256,0	1206,4
22	Qui	Leite c/cacau	Pão bisnaguinha	patê de ricota	375,9	beterraba	carne m. suína	repolho refogado	arroz	feijão	laranja	507,8	vitamina banana	torta de pão (frango)	444,7	1328,4
23	Sex	Frapê de maracujá	Pão fat. caseiro	margarina	343,1											
24	Sáb				368,6							579,2			290,6	1244,8
25	Dom															
26	Seg	Leite c/ café	Pão hot dog	margarina	401,3	cenoura ral	frango assado	macarrão alho/óleo	arroz	feijão	laranja	578,5	suco de maracujá	pão c/ carne m. suina	357,4	1337,2
27	Ter	Frapê de coco	Pão francês	maionese caseira	349,6	couve flor	carne suina grelhada	quirera cremosa	arroz	feijão	sagu uva	669,9	suco laranja	pizza(queijo/tomate/frango)	305,4	1324,9
28	Qua	Leite c/ café	Pão fat. integral	margarina	391,0	brócolis	iscas coxão mole grel	couve refogada	arroz	feijão	melancia	547,6	canjica com coco		278,5	1217,1
29	Qui	Leite	Pão fat. caseiro	pasta amendoim	287,9	escarola	carne m. bovina (vagem)		arroz	feijão	laranja	451,7	vitamina banana	quibe assado	349,3	1088,9
30	Sex	Leite c/ cacau	Bolo caseiro		401,8											
					366,3							561,9			322,7	1242,0
					Média mensal:							575,2			289,4	1228,4

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.

OBS.: pizza com massa de trigo (tipo torta)



INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS DO CARDÁPIO

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 30 % 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					

	VET	CARBOIDRATOS	PROTEINAS	LIPÍDIOS	
SETEMBRO 2022	SEMANA 1				
	SEMANA 2	1237,7	184,0	50,1	40
	SEMANA 3	1189,1	171,6	46,9	35,5
	SEMANA 4	1244,8	177,9	52	36,8
	SEMANA 5	1242,0	183,2	46,3	37,7
	MÉDIA MENSAL	1228,4	179,2	48,8	37,5

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