



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

**FAIXA ETÁRIA: 6 a 10 anos**

**MÊS: JULHO/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	Sex	Chá mate	Pão caseiro	Margarina	213,1												
2	Sab																
3	Dom																
4	Seg	Leite c/ cacau	Sequiho	xxxxxxxxxxx	324,1	Acelga	Isca de patinho c/ aipim	xxxxxxxxxxx	Arroz	Feijão	Limonada	520,6	Arroz doce	xxxxxxxxxxx	276,1	1120,8	
5	Ter	Chá mate	Pão caseiro	Patê ricota	186,6	Beterraba	Peixe assado	Batata doce	Arroz	Feijão	Maçã	588,7	Frapê de coco	Biscoito rosq. Choc.	298,6	1073,9	
6	Qua	Leite c/café	Pão hot dog	Margarina	401,3	Cenoura ra	Carne suina grelhada	Polenta cremosa	Arroz	Feijão	Abacaxi	603,1	Cereal c/ iogurte/	mamão	215,0	1219,4	
7	Qui	Chá mate	Pão integral	Pasta amendoim	257,7	Couve flor	Carne m. bovina refog.	Macarrão/ ao sugo	Arroz	Feijão	Melão	581,9	Chá mate	Sanduíche c/ moída suina	337,1	1176,7	
8	Sex	Leite	Pão francês	Margarina	338,1												
9	Sáb				301,6							573,6			281,7	1147,7	
10	Dom																
11	Seg	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS			FÉRIAS	FÉRIAS				FÉRIAS	FÉRIAS				
12	Ter	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS			FÉRIAS	FÉRIAS				FÉRIAS	FÉRIAS				
13	Qua	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS			FÉRIAS	FÉRIAS				FÉRIAS	FÉRIAS				
14	Qui	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS			FÉRIAS	FÉRIAS				FÉRIAS	FÉRIAS				
15	Sex	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS			FÉRIAS	FÉRIAS				FÉRIAS	FÉRIAS				
16	Sáb																
17	Dom																
18	Seg	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS			FÉRIAS	FÉRIAS				FÉRIAS	FÉRIAS				
19	Ter	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS			FÉRIAS	FÉRIAS				FÉRIAS	FÉRIAS				
20	Qua	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS			FÉRIAS	FÉRIAS				FÉRIAS	FÉRIAS				
21	Qui	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS			FÉRIAS	FÉRIAS				FÉRIAS	FÉRIAS				
22	Sex	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS			FÉRIAS	FÉRIAS				FÉRIAS	FÉRIAS				
23	Sáb																
24	Dom																
25	Seg	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS			FÉRIAS	FÉRIAS				FÉRIAS	FÉRIAS				
26	Ter	Feriado Sant' Ana					Feriado Sant' Ana						Feriado Sant' Ana				
27	Qua	HTPC	HTPC	HTPC			HTPC	HTPC				HTPC	HTPC				
28	Qui	Frapê de maçã	Pão caseiro	Margarina	323,7	Cenoura ra	Frango desfiado/panela	Quirera cremosa	Arroz	Feijão	Melão	490,1	Canjica	xxxxxxxxxxx			
29	Sex	Chá mate	Pão hot dog	Pasta amendoim	268,1												
30	Sáb																
31	Dom																

1147,7

**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 (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
<b>JULHO 2022</b>	SEMANA 1				
	SEMANA 2	1147,7	176,0	43,7	30,7
	SEMANA 3				
	SEMANA 4				
	SEMANA 5				
	<b>MÉDIA MENSAL</b>	<b>1147,7</b>	<b>176,0</b>	<b>43,7</b>	<b>30,7</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