



CARDÁPIO DO ENSINO FUNDAMENTAL - TEMPO INTEGRAL (70% das necessidades nutricionais diárias)
FAIXA ETÁRIA: 6 a 10 anos

MÊS: AGOSTO/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 Seg	Leite c/ cacau	Pão hot dog	margarina	417,5	Almeirão	Carne m. suína refogada	Farofa de legumes	Arroz	Feijão	Banana	646,7	Vitamina banana/mamão	Quibe assado	410,2	1474,4
2 Ter	Leite caramelado	Pão f. caseiro	requeijão	328,7	Brócolis	Vaca atolada	xxxxxxx	Arroz	Feijão	Mamão	509,5	Cereal c/ leite		246,0	1084,2
3 Qua	Leite c/ café	Pão f. francês	patê de ricota	364,4	Cenoura	Frango ensopado	Farofa (usar carne)	Arroz	Feijão	Laranja	535,3	Frapê de maçã	Sanduíche de que	363,4	1263,1
4 Qui	Leite	Pão f. integral	pasta amendoim	330,6	Alface	Peixe empanado assado	Batata doce	Arroz	Feijão	Poncã	578,0	Canjica c/ coco		278,5	1187,1
5 Sex	Frapê de coco	Bolo cenoura	xxxxxxxxx												
6 Sáb				360,3							567,4			324,5	1252,2
7 Dom															
8 Seg	Leite c/ cacau	Bisc. rosq. leite	xxxxxxxxx	313,2	Acelga	Isca coxão mole grelh.	Repolho refogado	Arroz	Feijão	Laranja	465,2	Frapê	Pão c/ requeijão	290,1	1068,5
9 Ter	Leite caramelado	Pão f. caseiro	margarina	362,4	Cenoura	Frango assado	Farofa de acelga	Arroz	Feijão	Banana	625,9	Leite com café	Bolo caseiro	387,9	1376,2
10 Qua	Leite c/ café	Pão hot dog	pate ricota	383,7	Tomate	Mignon suino grelhado	Macarrão alho/óleo	Arroz	Feijão	Morgote	659,4	Arroz doce		276,1	1319,2
11 Qui	Frapê de coco	Pão francês	margarina	378,7	Acelga	Frango ensopado	Quirera cremosa	Arroz	Feijão	Mamão	538,4	logurte e maçã		174,8	1091,9
12 Sex	Leite c/ aveia	Pão f. integral	pasta amendoim												
13 Sáb				359,5							572,2			282,2	1214,0
14 Dom															
15 Seg	Leite c/ cacau	Biscoito mais. Int	xxxxxxxxx	315,2	Cenoura ra	Frango de panela	Polenta cremosa	Arroz	Feijão	Laranja	564,9	Canja de galinha	Pão	266,1	1146,2
16 Ter	Leite com aveia	Pão hot dog	queijo	397,0	Escarola	Isca coxão mole grelh.	Farofa com ovos	Arroz	Feijão	Mamão	543,9	Suco de laranja	Quibe assado	251,0	1191,9
17 Qua	Leite c/ café	Pão f. integral	pasta amendoim	374,6	Tomate	Copa lombo assada	Couve refogada	Arroz	Ervilha	Melancia	589,0	Limonada	Bolo caseiro	280,0	1243,6
18 Qui	Frapê de maçã	Pão francês	margarina	357,5	Couve-flor	Carne moída refogada	Batata corada	Arroz	Feijão	Mingau/banan	558,5	Salada de frutas	Crema de leite em pó	268,0	1184,0
19 Sex	Leite frio	Pão hot dog	patê de ricota												
20 Sáb				361,1							564,1			266,3	1191,4
21 Dom															
22 Seg	Leite c/ cacau	Bisc. rosq. choco	xxxxxxxxx	318,2	Repolho	Carne m. bov/vagem		Arroz	Feijão	Laranja	458,4	Limonada	Pão c/ovos mexidos	299,4	1076,0
23 Ter	Vitamina banana	Pão de hot dog	margarina	442,7	Alface	Peixe com batatas ao forno		Arroz	Feijão	Banana	545,4	Mingau aveia/caramelado	Biscoito rosq coco	212,2	1200,3
24 Qua	Leite c/ café	Pão f. caseiro	queijo	388,0	Cenoura	Frango grelhado	Macarrão int alho/óleo	Arroz	Feijão	Mamão	546,6	Crema de legumes	Pão	251,7	1186,3
25 Qui	Leite c/aveia	Pão francês	pasta amendoim	361,1	Brócolis	Isca c. mole ensopado	Aipim sauté	Arroz	Feijão	Sagu/creme	631,6	Leite c/ café	Bolo caseiro	387,6	1380,3
26 Sex	Frapê de maçã	Pao f. integral	margarina												
27 Sáb				377,5							545,5			287,7	1210,7
28 Dom															
29 Seg	Leite c/ cacau	Biscoito maisena	xxxxxxxxx	323,1	Cenoura ra	Carne moída c/ molho	Quirera cremosa	Arroz	Feijão	Laranja	554,9	Frape de maçã	Biscoito salgado	270,4	1148,4
30 Ter	Leite com café	Pão f. caseiro	margarina	348,3	Couve flor	Carne suína grelhada	Farofa de legumes	Arroz	Feijão	Melancia	585,5	Sopa de feijão	Pão	321,8	1255,6
31 Qua	Leite frio	Pão hot dog	queijo	397,0	Alface	Frango de panela	Polenta cremosa	Arroz	Feijão	Banana	634	Arroz doce		276,1	1307,2
				364,6							562,3			290,2	1217,1

Observações:

Os cardápios estão sujeitos a alterações devido a situações diversas que poderão surgir como atrasos em entregas, alimentos com vencimentos próximos DEVEM SER PRIORIZADOS NO USO.

As validades dos alimentos nos estoques devem ser avaliadas e se necessário adequar o cardapios para que os mesmos sejam utilizados. ATENÇÃO AO USO DO LEITE VENCIMENTO EM DEZEMBRO/22

ATENÇÃO: favor usar todas as preparações que estão previstas com leite para otimizar o uso do leite em estoque e mesmo o que será encaminhado para complementar o uso agosto e setembro.

Usar per capita de 0,026kg de leite em pó para cada 200ml de água



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	
AGOSTO 2022	SEMANA 1	1252,2	183,9	53,5	35,2
	SEMANA 2	1214,0	177,9	45,2	37,2
	SEMANA 3	1191,4	169,5	50,6	35,9
	SEMANA 4	1210,7	180,4	51,1	33,2
	SEMANA 5				
	MÉDIA MENSAL	1217,1	177,9	50,1	35,4

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