



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

**MÊS: MARÇO/2024**

Horário das refeições		Manhã: 10:00 às 10:45 horas		Tarde: 14:45 às 15:30 horas		VET = 329 kcal	
2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira			
				01/03/24			
				Frango (sassami) c/ batatas			
				Arroz e feijão			
				Abacaxi			
				366,9 Kcal			
04/03/24	05/03/24	06/03/24	07/03/24	08/03/24			
Moída suína ao molho	Bolo de cacau	Farofa de ovos c/legumes	Quibe de panela	Peixe empanado assado			
Macarrão alho e óleo	Chá mate	Salada de alface	Aipim cozido c/ cheiro verde	Arroz com legumes			
Repolho refogado c/ milho	Maçã	Banana	Salada de beterraba	Salada de pepino			
Melão		Suco de maçã	Goiaba	Abacaxi			
310,7 Kcal	323,2 Kcal	304,4 Kcal	310,6 Kcal	413,2 Kcal			
11/03/24	12/03/24	13/03/24	14/03/24	15/03/24			
Arroz doce com canela	Sopa de legumes com carne, couve,	Copa lombo assada	Leite com café	Mignon suíno grelhado			
Maçã	cenoura, batata, macarrão	Quirera cremosa c/cheiro verde	Pão com ovos mexidos	Risoto de frango c/ milho			
	Pão caseiro	Salada de almeirão/alface	Creme de abacate com leite pó	Salada de beterraba			
	Limonada	Banana		Abacaxi			
348,9 Kcal	270,8 Kcal	440,5 Kcal	632,0 Kcal	378,4 Kcal			
18/03/24	19/03/24	20/03/24	21/03/24	22/03/24			
Frango desfiado/milho verde	Cereal com iogurte de morango	Sassami ao molho	Torta salgada (moída bov) c/ legumes	Isclas de coxão mole c/aipim			
Polenta cremosa	Maçã	Macarrão alho e óleo	Frapê de maçã	Arroz com ervilha			
Salada de repolho		Salada de alface		Salada de beterraba			
Laranja		Mamão		Banana			
290,7 kcal	364,5 Kcal	279,0 Kcal	386,4 Kcal	408,4 Kcal			
25/03/24	26/03/24	27/03/24	28/03/2024 evento páscoa	29/03/24			
Carne moída suína	Mingau de aveia c/calda banana	Sopa carne c/ legumes e macarrão	Suco de maçã	FERIADO			
Quirera c/ cheiro verde	Melancia	Pão caseiro fatiado	Pizza c/ queijo e frango	FERIADO			
Salada de repolho		Maçã	Mamão	FERIADO			
Laranja			Reservar frango/queijo que receber antes.	FERIADO			
305,6 Kcal	358,8 Kcal	223,0 Kcal	317,8 Kcal	FERIADO			

**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 cardápios para que os mesmos sejam utilizados.

**RESPONSÁVEL TÉCNICO:**

**Nutricionistas:**

Elaine Fernandes Pupo - CRN 8 103

Aline Gebeluka - CRN 8 1992

PARCIAL - 20% DAS NECESSIDADES DIÁRIAS					
CATEGORIA	IDADE	ENERGIA (Kcal)	CARBOIDRATOS (g)	PROTEÍNAS (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					

MARÇO 2024		Kcal	CARBOIDRATOS	PROTEÍNAS	LIPÍDIOS
		SEMANA 1			
	SEMANA 2	332,4	57,2	12,0	7,1
	SEMANA 3	414,1	60,8	16,9	12,4
	SEMANA 4	345,8	57,3	14,3	6,7
	SEMANA 5	301,3	50,0	13,7	7,9
	<b>MÉDIA MENSAL</b>	<b>348,4</b>	<b>56,3</b>	<b>14,2</b>	<b>8,5</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