



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

MÊS: MAIO/2024

| 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 | Preparações | Kcal | 1150 | | |
| 1 | Qua | FERIADO | | | | | FERIADO | | | | | FERIADO | | | | |
| 2 | Qui | Leite com café | Pão francês | Requeijão | 348,4 | Alface | Frango ensopado (coxa) | Polenta cremosa | Arroz | Feijão | Mamão | 550,5 | Frapê de maçã | Sanduíche frango c/alface | 327,5 | 1226,4 |
| 3 | Sex | Frapê de coco | Pão hot dog | Margarina | 345,0 | | | | | | | | | | | |
| 4 | Sáb | | | | | | | Arroz | Feijão | | | | | | | |
| 5 | Dom | | | | | | | Arroz | Feijão | | | | | | | |
| 6 | Seg | Leite com cacau | Rosq. chocolate | | 318,2 | Cenoura | Mignon suíno refogado | Repolho refogado | Arroz | Feijão | Melão | 500,6 | Creme de abacate com leite em pó | | 208,1 | 1026,9 |
| 7 | Ter | Leite com café | Pão f. Integral | Nata batida | 373,7 | Escarola | Frango grelhado (sassami) | Quirera cremosa | Arroz | Feijão | Pudim/choc | 686,0 | Farofa de ovo/milho verde | Suco de Maracujá | 162,9 | 1222,6 |
| 8 | Qua | Leite com cacau | Pão hot dog | Requeijão | 350,3 | Alface | Carne suína/vagem/acelga | Macarrão alho/óleo | Arroz | Feijão | Banana | 683,3 | Bolo de abóbora/chocolate | Leite com café | 310,9 | 1344,5 |
| 9 | Qui | Leite com café | Pão francês | Creme amend/cacau/leite | 422,0 | Tomate | Móida frango/cheiro verde | Batata doce corada | Arroz | Feijão | Poncã | 518,0 | Sopa feijão c/ espinafre | Pão caseiro (fatia) | 324,2 | 1264,2 |
| 10 | Sex | Frapê de coco | Pão f. caseiro | Margarina | 325,6 | | | | | | | | | | | |
| 11 | Sáb | | | | 358,0 | | | | | | | 597,0 | | | 251,5 | 1214,6 |
| 12 | Dom | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | Seg | Leite com cacau | Rosq. Leite | | 313,2 | Almeirão | Carne suína grelhada | Farofa vagem/ovos | Arroz | Feijão | Maçã | 606,2 | Cereal com iogurte | | 262,7 | 1182,1 |
| 14 | Ter | Leite com café | Bisnaguinha | Margarina | 377,3 | Beterraba | Sassami grelhado | Aipim cozido/c. Verde | Arroz | Feijão | Abacaxi | 519,5 | Torta de móida bovina/legumes | Suco laranja | 299,4 | 1196,2 |
| 15 | Qua | Leite com cacau | Pão f. Integral | Requeijão | 373,5 | Alface | Quirera c/ carne suína | | Arroz | Feijão | Banana | 651,8 | Pão com queijo | Leite com café | 388,0 | 1413,3 |
| 16 | Qui | Leite com café | Pão francês | Creme amend/cacau/leite | 422 | Tomate | Ovos mexidos | Batata doce assada | Arroz | Feijão | Mamão | 488,3 | Vitamina banana/mamão/aveia | Bolo de polvilho/aveia | 349,9 | 1260,2 |
| 17 | Sex | Leite com cacau | Pão f. caseiro | Queijo mussarela | 404,2 | | | | | | | | | adequar a receita/estoque | | |
| 18 | Sáb | | | | 378,0 | | | | | | | 566,5 | | | 325,0 | 1263,0 |
| 19 | Dom | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | Seg | Leite com café | Biscoito salgado | | 295 | Repolho | Frango c/ milho verde | Espaguete integral alho/óleo | Arroz | Feijão | Melão | 559,9 | Farofa de ovo/legumes | Limonada | 160,6 | 1015,5 |
| 21 | Ter | Leite com cacau | Bisnaguinha | Margarina | 393,5 | Pepino | Frango assado | Purê de batata | Arroz | Feijão | Pudim/coco/cal da | 710,0 | Mingau de aveia com calda banana | | 292,8 | 1396,3 |
| 22 | Qua | Chá mate | Pão f. caseiro | Requeijão | 121,9 | Escarola Vagem /cenoura | Carne suína grelhada | Farofa ovo/cen/repolho | Arroz | Feijão | Banana | 658,7 | Sopa carne com legumes | Pão caseiro (fatia) | 273,2 | 1053,8 |
| 23 | Qui | Leite com café | Pão francês | Pate de ricota | 364,4 | | Móida bovina com molho | Batata doce | Arroz | Feijão | Maçã | 551,6 | Quibe assado c/ recheio ricota/aveia e vitamina abacate | | 376,9 | 1292,9 |
| 24 | Sex | Chá mate | Pão Hot dog | Creme amend/cacau/leite | 272,4 | | | | | | | | | | | |
| 25 | Sáb | | | | 289,4 | | | | | | | 620,1 | | | 275,9 | 1189,6 |
| 26 | Dom | | | | | | | | | | | | | | | |
| 27 | Seg | Leite com cacau | Biscoito sequilho | | 324,1 | Acelga | Copa lombo | Repolho refogado | Arroz | Feijão | Laranja | 578,2 | Farofa de ovo/milho verde | Frapê de coco | 255,1 | 1157,4 |
| 28 | Ter | Leite com café | Pão f. Caseiro | Margarina | 348,3 | Brócolis | Polenta com frango | | Arroz | Feijão | Mamão | 531,4 | Pão/ creme amend/cacau | Chá com limão | 195,5 | 1057,2 |
| 29 | Qua | Chá mate | Pão hot dog | Requeijão | 198,8 | Tomate | Carne de panela aipim | | Arroz | Feijão | Banana | 590,1 | Cereal c/ iogurte | | 262,7 | 1058,2 |
| 30 | Qui | FERIADO | | | | | FERIADO | | | | | FERIADO | | | | |
| 31 | Sex | RECESSO | | | 290,4 | RECESSO | | | | | | 566,6 | RECESSO | | 237,8 | 1090,9 |
| | | Média mensal: | | | 328,96 | | | | | | | 587,5 | | | 272,5 | 1189,5 |

Observações: os cardápios estão sujeitos a alterações devido a situações diversas que poderão ocorrer.

As validades dos alimentos nos estoques devem ser avaliadas e se necessário adequar o cardápios para que os mesmos sejam utilizados.

Nutricionistas: Elaine Fernandes Pupo CRN 8 103



Aline Gebeluka CRN 8 1992

