



CARDAPIO ENSINO FUNDAMENTAL - TEMPO PARCIAL (20% das necessidades nutricionais diárias)
FAIXA ETÁRIA: 6-10 anos **MÊS: ABRIL/2024**

VET = 329 Kcal

Horário das refeições	Manhã: 10 às 10:45 horas	Tarde: 14:45 às 15:30 horas		
2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
01/04/24	02/04/23	03/04/23	04/04/24	05/04/24
Leite com cacau	Arroz doce com coco	Risoto c/frango desfiado e ervilhas	Quirera c/ carne suína	Peixe empanado e assado
Pão hot dog c/ovos mexidos	Maçã	Salada de acelga	Salada de beterraba	Arroz, feijão
Melão		Banana	Abacaxi	Aipim cozido
				Salada de brócolis
493,5 Kcal	348,9 Kcal	352,2 Kcal	333,8 Kcal	402,8 Kcal
08/04/24	09/04/24	10/04/24	11/04/24	12/04/24
Frango c/milho verde	Bolo de abóbora/cobertura de cacau	Carne suína grelhada	Vitamina de abacate	Frango grelhado
Macarrão alho e óleo	Leite c/ café	Macarrão alho e óleo	Sanduíche de queijo	Arroz com legumes
Salada de repolho	Maçã	Salada de alface	Mamão	Batata doce
Melão		Banana		Salada beterraba
354,2 Kcal	562,4 Kcal	374,4 Kcal	463,3 Kcal	551,7 Kcal
15/04/24	16/04/24	17/04/24	18/04/24	19/04/24
Polenta cremosa com molho de carne moída de frango	Cereal com iogurte natural	Torta frango c/legumes/queijo	Pão francês c/moída suína	Frango assado (coxa)
Salada de beterraba	Maçã	Sagu de uva	Leite com café	Arroz, feijão
Laranja			Mamão	Farofa ovos c/ couve
				Salada cenoura cozida
271,0 Kcal	282,3 Kcal	376,2 Kcal	433,3 Kcal	476,6 Kcal
22/04/24	23/04/24	24/04/24	25/04/24	26/04/24
Quirera com carne suína	Bolo de cacau/cobertura cacau	Iogurte de morango	Mingau aveia c/banana caramelizada	Peixe assado
Salada de pepino	Leite c/ café	Pão c/ frango desfiado e ricota	Biscoito salgado	Arroz, feijão
Melão	Maçã	Mamão	Caqui	Purê de batata
				Salada de couve-flor
306,4 Kcal	458,4 Kcal	321,6 Kcal	506,1 Kcal	514,6 Kcal
29/04/24	30/04/24			
Suco de maracujá	Sopa de legumes/carne/massa			
Farofa de ovos c/ legumes	Pão (fatia)			
Maçã	Abacaxi			
204,0 Kcal	294,5 Kcal			

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 cardápio para que os mesmos sejam utilizados.

NUTRICIONISTAS: ELAINE FERNANDES PUPO CRN 8 - 103

ALINE GEBELUKA CRN 8 - 1992

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS ESCOLA PARCIAL

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 30 % 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

**ABRIL
2024**

	VET	CARBOIDRATOS	PROTEÍNAS	LIPÍDIOS
SEMANA 1	386,2	63,3	14,8	9
SEMANA 2	461,2	66,6	18,1	14,3
SEMANA 3	367,8	59,9	14,5	8,6
SEMANA 4	421,4	66,9	16,8	10,6
SEMANA 5				
MÉDIA MENSAL	409,2	64,2	16,1	10,6

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 - PMPGO