



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

FAIXA ETÁRIA: 6 a 10 anos

MÊS: ABRIL/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	Seg	Leite com café	Rosquinha leite	xxxxxxxxxxxxxxxx	297,0	Repolho	Móida suína refogada	Quirera cremosa	Arroz	Feijão	Creme de abacate	614,8	Pudim de chocolate/aveia	Maçã	270,4	1182,2
2	Ter	Chá mate	Pão hot dog	Creme de amen/cacau	289,6	Cenoura ral.	Frango ensopado (coxa)	Aipim cozido/cheiro verde	Arroz	Feijão	Suco Maracujá	543,7	Cereal com iogurte	xxxxxxxxxxxxxxxx	262,7	1096,0
3	Qua	Leite com cacau	Pão f. Caseiro	Margarina	364,5	Alface	Tilápia assada	Abobrinha refogada	Arroz	Feijão	Banana caramelizada	542,0	Creme legumes (batata/abobora/espinafre), pão		251,7	1158,2
4	Qui	Chá mate	Pão francês	Requeijão	213,2	Acelga	Carne móida frango/milho	Batata doce corada	Arroz	Feijão	Mamão	487,4	Farofa com ovos	Chá mate	142,6	843,2
5	Sex	Leite com café	Pão f. Integral	Patê de ricota/nata	373,3											
6	Sáb				307,5							547,0			231,9	1069,9
7	Dom															
8	Seg	Leite com café	Rosquinha coco	xxxxxxxxxxxxxxxx	297,0	Cenoura	Frango grelhado	Mac. Parafuso alho/óleo	Arroz	Feijão	Caqui	523,1	Creme de abacate/leite pó	xxxxxxxxxxxxxxxx	188,3	1008,4
9	Ter	Leite com cacau	Pão bisnaguinha	Creme de amen/cacau	417,0	Beterraba	Mignon suíno acebolado	Repolho refogado	Arroz	Feijão	Pudim chocolate	645,3	Tapioca c/ queijo/frango	Vitamina banana/aveia	543,6	1605,9
10	Qua	Chá mate	Pão hot dog	Requeijão	232,4	Alface	Ovos mexidos	Batata doce assada	Arroz	Feijão	Banana	571,6	Bolo de chocolate	Chá mate	250,4	1054,4
11	Qui	Leite com cacau	Pão francês	Margarina	398,3	Cenoura	Tilápia assada	Purê de batata	Arroz	Feijão	Mamão	634,0	Quibe assado	Limonada	236,9	1269,2
12	Sex	Chá mate	Pão f. Integral	Queijo mussarela	229,4											
13	Sáb				314,8							593,5			304,8	1234,5
14	Dom															
15	Seg	Leite com café	Biscoito salgado	xxxxxxxxxxxxxxxx	295,0	Pepino	Móida suína	Quirera	Arroz	Feijão	Melão	588,1	Pão com queijo	Chá mate	277,8	1160,9
16	Ter	Chá mate	Pão f. Caseiro	Creme de amen/cacau	236,6	Beterraba	Mignon grelhado	Repolho/acetga refogado	Arroz	Feijão	Melancia	513,7	Sopa legumes/carne	pão	273,2	1023,5
17	Qua	Leite com cacau	Pão hot dog	Margarina	417,5	Alface	Tilápia assada	Batata corada/cheiro verde	Arroz	Feijão	Suco maracujá	602,2	Torta salgada	Frapê de coco/aveia	407,6	1427,3
18	Qui	Chá mate	Pão francês	Requeijão	213,2	Tomate	Lombo assado	Farofa de ovos/ervilha	Arroz	Feijão	Melão	671,3	Arroz doce	Banana	162,9	1047,4
19	Sex	Leite com cacau	Pão f. Integral	Margarina	407,2											
20	Sáb				313,9							593,8			280,4	1164,8
21	Dom															
22	Seg	Leite com café	Rosquinha leite	xxxxxxxxxxxxxxxx	297,0	Repolho	Sassami grelhado	Creme de milho	Arroz	Feijão	Limonada	521,7	Cereal/mamão com iogurte	xxxxxxxxxxxxxxxx	327,7	1146,4
23	Ter	Chá mate	Pão bisnaguinha	Creme de amen/cacau	264,6	Beterraba	Iscas patinho refogadas	Farofa de legumes	Arroz	Feijão	Pudim chocolate/coco	702,2	Pizza de pão/queijo/frango	Suco de laranja	226,2	1193,0
24	Qua	Leite com cacau	Pão hot dog	Margarina	417,5	Alface	Quibe panela (frango)	Brócolis sauté	Arroz	Feijão	Banana	628,8	Bolo de abóbora c/cacau	Chá mate	332,8	1379,1
25	Qui	Leite com aveia	Pão francês	Requeijão	332,8	Escarola	Frango desfiado c/ molho	Polenta cremosa	Arroz	Feijão	Maçã	548,5	iogurte natural/batido leite pó	Biscoito sequilho	314,9	1196,2
26	Sex	Chá mate	Pão f. Integral	Queijo mussarela	295,4											
27	Sáb				321,5							600,3			300,4	1228,7
28	Dom															
29	Seg	Leite com café	Rosquinha coco	xxxxxxxxxxxxxxxx	297	Repolho	Sobrecoxa ao molho	Espagete alho e óleo	Arroz	Feijão	Abacaxi	618,1	Pão com patê ricota/nata	Limonada	258	1173,1
30	Ter	Chá mate	Pão hot dog	Creme de amen/cacau	289,6	Beterraba	Móida bovina ao sugo	Purê de batata	Arroz	Feijão	Sagu uva	702,8	Mingau de aveia c/banana	xxxxxxxxxxxxxxxx	327,7	1320,1
MÉDIA MENSAL					314,4							583,7			279,4	1174,5

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.

Observação: quibe pode ser feito de móida de frango. Atenção!!! devido a não finalização do processo administrativo

ainda não temos disponível para entregar a carne bovina, favor variar a maneira de produção das carnes frango e suína.

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)	PROTEÍNAS (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
<i>RECOMENDAÇÕES DO FNDE - conforme Resolução nº 20, de 02/12/2020 que altera a Resolução nº 6, de 8/05/2020</i>					

**ABRIL
2024**

	VET	CARBOIDRATO	PROTEÍNA	LIPÍDIO
Semana 1	1069,9	166,3	40,8	27,4
Semana 2	1234,5	183,0	46,8	36,4
Semana 3	1164,8	166,0	49,3	34,7
Semana 4	1228,7	187,1	49,6	31,8
Semana 5				
MÉDIA MENSAL	1174,5	175,6	46,6	32,6