



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

**FAIXA ETÁRIA: 6 a 10 anos**

**MÊS: JULHO/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	prato 1	prato 2	kcal	1150
1 Seg	Chá mate	Biscoito doce		158,8	Repolho	Isca de patinho c/ aipim		Arroz	Feijão	Laranja	515,5	Arroz doce	Maçã	348,9	1023,2
2 Ter	Leite c/ café	Pão f. Caseiro	Creme amendoim/cacau	344,9	Alface	Carne m. bovina refogada	Polenta cremosa	Arroz	Feijão	Limonada	545,4	Cereal c/ iogurte de morango		291,7	1182,0
3 Qua	Chá mate	Pão hot dog	Margarina	266,1	Tomate	Carne suína grelhada	Farofa de legumes	Arroz	Feijão	Melão	564,8	Frapê de coco	Torta de tapioca	479,5	1310,4
4 Qui	Leite c/ café	Pão f. Caseiro	Requeijão	314,7	Acelga	Frango de panela (coxa)	Macarrão alho/óleo	Arroz	Feijão	Sagu	686,5	Suco de maracujá	Quibe assado	247,7	1248,9
5 Sex	Leite c/ cacau	Biscoito		311,2											
6 Sáb															1191,1
7 Dom															
8 Seg	RECESSO	ESCOLAR				RECESSO	ESCOLAR					RECESSO	ESCOLAR		
9 Ter	RECESSO	ESCOLAR				RECESSO	ESCOLAR					RECESSO	ESCOLAR		
10 Qua	RECESSO	ESCOLAR				RECESSO	ESCOLAR					RECESSO	ESCOLAR		
11 Qui	RECESSO	ESCOLAR				RECESSO	ESCOLAR					RECESSO	ESCOLAR		
12 Sex	RECESSO	ESCOLAR				RECESSO	ESCOLAR					RECESSO	ESCOLAR		
13 Sáb															
14 Dom															
15 Seg	RECESSO	ESCOLAR				RECESSO	ESCOLAR					RECESSO	ESCOLAR		
16 Ter	RECESSO	ESCOLAR				RECESSO	ESCOLAR					RECESSO	ESCOLAR		
17 Qua	RECESSO	ESCOLAR				RECESSO	ESCOLAR					RECESSO	ESCOLAR		
18 Qui	RECESSO	ESCOLAR				RECESSO	ESCOLAR					RECESSO	ESCOLAR		
19 Sex	RECESSO	ESCOLAR				RECESSO	ESCOLAR					RECESSO	ESCOLAR		
20 Sáb															
21 Dom															
22 Seg	RECESSO	ESCOLAR				RECESSO	ESCOLAR					RECESSO	ESCOLAR		
23 Ter	HTPC	HTPC	HTPC			HTPC	HTPC					HTPC	HTPC		
24 Qua	Leite c/ café	Pão f. Caseiro	Margarina	348,3	Cenoura ral.	Carne moída suína ref.	Couve refogada	Arroz	Feijão	Banana	575,9	Frapê de coco	Biscoito salgado	272,3	1196,5
25 Qui	Chá mate	Pão francês	Creme amendoim/cacau	169	Alface	Carne bovina c/ aipim		Arroz	Feijão	Mamão	506,2	Sopa de carne/legumes; pão		273,2	948,4
26 Sex	FERIADO	FERIADO	FERIADO			FERIADO	FERIADO					FERIADO	FERIADO		
27 Sáb															
28 Dom															
29 Seg	Leite c/ café	Biscoito doce		294	Escarola	Carne moída suína ref.	Polenta cremosa	Arroz	Feijão	Laranja	570,6	Cereal c/ iogurte de morango/aveia		323,2	1187,8
30 Ter	Chá mate	Pão f. Caseiro	Creme amendoim/cacau	152,1	Beterraba	Carne bovina de panela	Farofa de repolho	Arroz	Feijão	Limonada	490,7	Frapê de maçã	Bolo de abóbora	422	1064,8
31 Qua	Leite c/ café	Pão francês	Margarina	382,1	Alface	Frango grelhado	Macarrão c/ legumes	Arroz	Feijão	Banana	654,8	Suco de maracujá	Pizza de tapioca	387,3	1424,2
				276,1							572,03			377,5	1225,6

Observações:

1208,4

Os cardápios estão sujeitos a alterações devido a situações diversas que poderão surgir.

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

Disponibilidade de entregas dos hortifrutis da agricultura familiar e do licitante.

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
<b>Ensino Fundamental</b>	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	PROTEÍNAS	LIPÍDIOS
<b>JULHO 2024</b>	SEMANA 1	1191,1	186	45	30,3
	SEMANA 2				
	SEMANA 3				
	SEMANA 4				
	SEMANA 5	1225,6	147,8	40,4	35,5
	<b>MÉDIA MENSAL</b>	<b>1208,4</b>	<b>166,9</b>	<b>42,7</b>	<b>32,9</b>

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