



**CARDAPIO ENSINO FUNDAMENTAL - TEMPO PARCIAL (20% das necessidades nutricionais diárias)**  
**FAIXA ETÁRIA: 6-10 anos** **MÊS: JUNHO/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			
<b>03/06/24</b>	<b>04/06/24</b>	<b>05/06/24</b>	<b>06/06/24</b>	<b>07/06/24</b>			
Sopa (canja com arroz, cenoura vagem, cheiro verde)	Salada de alface	Arroz doce	Salada de alface	HTPC			
Pão	Quiube de panela com carne frango	Maçã	Polenta c/ molho de frango	HTPC			
Suco maracujá	Arroz	<i>Deixar a canela em pó, a disposição para os alunos usarem à gosto</i>	Banana	HTPC			
345,6 Kcal	349,9 Kcal	348,9 Kcal	347,8 Kcal	HTPC			
<b>10/06/24</b>	<b>11/06/24</b>	<b>12/06/24</b>	<b>13/06/24</b>	<b>14/06/24</b>			
Salada de rabanete	Frapê de coco	Salada de brócolis	Leite com café	Salada de beterraba			
Macarrão c/ moída de frango	Torta salgada (frango, milho verde)	Quirera com carne suína	Bolo com canela/cobertura creme amido	Frango grelhado			
Maçã	Mamão	Banana	com canela	Farofa de ovos			
			<b>Observação: deixar sabor mais acentuado de canela na massa</b>	Arroz e feijão			
306,5 Kcal	424,3 Kcal	378,3 Kcal	441,9 Kcal	473,3 Kcal			
<b>17/06/24</b>	<b>18/06/24</b>	<b>19/06/24</b>	<b>20/06/24</b>	<b>21/06/24</b>			
Sopa de legumes/carne/macarrão	Salada de pepino	Sanduíche: pão c/ moída suína/queijo	Crepioca de queijo e carne frango	Salada de tomate			
Pão	Frango assado (coxa/sobrecoxa)	Chá com limão	desfiado	Viradinho feijão/ Arroz			
Laranja	Macarrão com legumes	Mamão	Frapê de coco (servir frio)	Mignon suíno grelhado			
	Abacaxi		Banana	Couve refogada			
			<b>(pode usar junto tapioca/polvilhos)</b>	Laranja picada			
266,9 Kcal	365,9 Kcal	382,7 Kcal	381,5 Kcal	432,6 Kcal			
<b>24/06/24</b>	<b>25/06/24</b>	<b>26/06/24</b>	<b>27/06/24</b>	<b>28/06/24</b>			
Salada de pepino	Cereal c/ aveia e iogurte morango	Salada de alface	Frapê de amendoim (frio)	Salada de brócolis			
Polenta c/ molho moída bovina	Maçã	Macarrão à bolonhesa	Bolo de abóbora/polvilhado açúcar	Arroz e feijão			
Laranja		Mamão	e canela/pipoca	Purê de batata inglesa e salsa			
			Sanduíche: pão com carne moída/ alface	Carne de panela (isca patinho)			
275,6 Kcal	396,0 Kcal	301,5 Kcal	645,1 Kcal	511,7 Kcal			

**Observações:** 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.

RESPONSÁVEL TÉCNICO: 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 - PMPOG

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL DO CARDÁPIO

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					

**JUNHO  
2024**

	VET	CARBOIDRATOS	PROTEÍNAS	LIPÍDIOS
SEMANA 1				
SEMANA 2	348,0	62,6	12,7	5,27
SEMANA 3	404,8	61,4	16,3	11,2
SEMANA 4	365,2	56,7	14,5	9,8
SEMANA 5	425,9	64,8	15,7	11,7
<b>MÉDIA MENSAL</b>	<b>386,0</b>	<b>61,4</b>	<b>14,8</b>	<b>9,5</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