



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

**FAIXA ETÁRIA: 6 a 10 anos**

**MÊS: Junho/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	Sáb															
2	Dom															
3	Seg	Leite c/ cacau	Rosquinha choc		318,2	Beterraba	Filé mignon grelhado	Farofa/ vagem/ovos	Arroz	Feijão	Suco maracujá	596,4	Canja (frango/cenoura/vagem); pão	266,1	1.180,7	
4	Ter	Chá mate	Pão f. Caseiro	Creme amendoim	209,6	Pepino	Frango desfiado	Polenta cremosa	Arroz	Feijão	Limonada	508,2	Leite c/ café	Quibe c/carne m. frango	362,6	1.080,4
5	Qua	Leite c/ café	Pão hot dog	Margarina	367,7	Alface	Batata de forno c/ recheio de frango desfiado	Arroz	Feijão	Banana	527,8	Arroz doce e maçã (servir canela próximo)		348,9	1.244,4	
6	Qui	Chá mate	Pão francês	Requeijão	213,2	Brócolis	Ovos mexidos	Macarrão c/ legumes	Arroz	Feijão	Mamão	562,3	Torta salgada	Frapê de coco	388,3	1.163,8
7	Sex	<b>HTPC</b>	<b>HTPC</b>	<b>HTPC</b>		<b>HTPC</b>	<b>HTPC</b>	<b>HTPC</b>				<b>HTPC</b>	<b>HTPC</b>			
8	Sáb				<b>277,2</b>							<b>548,7</b>			<b>341,5</b>	<b>1.167,3</b>
9	Dom															
10	Seg	Leite c/ cacau	Biscoito maria		310,2	Repolho	Frango ensopado	Macarrão alho/óleo	Arroz	Feijão	Abacate	600,5	Sopa legumes c/ carne, pão		273,2	1.183,9
11	Ter	Chá mate	Pão f. Caseiro	Creme amendoim	209,6	Acelga	Frango desfiado	Polenta cremosa	Arroz	Feijão	Sagu c/ leite car	721,9	Frapê de coco	Sanduíche queijo (p.bisnaga)	394,3	1.325,8
12	Qua	Leite c/ café	Pão f. Integral	Margarina	312,1	Alface	Carne suína grelhada	Batata doce assada	Arroz	Feijão	Banana	613,8	Cereal c/ iogurte natural e aveia		233,6	1.159,5
13	Qui	Chá mate	Pão hot dog	Requeijão	198,8	Cenoura	Frango grelhado	Brócolis sauté	Arroz	Feijão	Mamão	456,7	Leite com café	Bolo de chocolate	331,4	986,9
14	Sex	Leite c/ café	Pão francês	Patê ricota	364,4											
15	Sáb				<b>279,0</b>							<b>598,2</b>			<b>308,1</b>	<b>1.164,0</b>
16	Dom															
17	Seg	Leite c/ cacau	Biscoito salgado		311,2	Escarola	Isclas c. mole grelhado	Farofa de brócolis	Arroz	Feijão	Laranja	544,8	Torta salgada	Chá	275,8	1.131,8
18	Ter	Chá mate	Pão f. Caseiro	Margarina	213,1	Rabanete	Peixe assado	Macarrão ao sugo	Arroz	Feijão	Mamão	608	Quibe assado (m. bovina); suco de laranja		251,0	1.072,1
19	Qua	Leite c/ café	Pão hot dog	Creme amendoim	364,3	Alface	Moída suína refogada	Torta de espinafre	Arroz	Feijão	Poncã	742,5	Sanduíche carne m. suína, tomate,alface; limonada		313,0	1.419,8
20	Qui	Chá mate	Pão f. integral	Requeijão	222,1	Couve flor	Frango panela (coxa)	Purê de batatas	Arroz	Feijão	Banana	689,4	Sopa de legumes c/ carne; pão		273,2	1.184,7
21	Sex	Leite	Pão francês	Queijo	337,0											
22	Sáb				<b>289,5</b>							<b>646,2</b>			<b>278,3</b>	<b>1.202,1</b>
23	Dom															
24	Seg	Leite c/ cacau	Biscoito salgado		311,2	Repolho	Carne moída bovina/ molho	Macarrão c/ legumes	Arroz	Feijão	Laranja	587	Vitamina de frutas	Pão c/ ovos mexidos	439,1	1.337,3
25	Ter	Chá mate	Pão f. Caseiro	Creme amendoim	209,6	Beterraba	Carne suína grelhada	Farofa ovos/ervilha	Arroz	Feijão	Melão	587	Iogurte morango	Cereal	262,7	1.059,3
26	Qua	Leite c/ café	Pão hot dog	Requeijão	334,1	Alface	Vaca atolada (patinho)		Arroz	Feijão	Mamão	506,2	Creme de legumes	Maçã	267,0	1.107,3
27	Qui	Leite c/ aveia	Pão f. integral	Margarina	345,6	Acelga	Isclas c. mole grelhado	Batata doce assada	Arroz	Feijão	Sagu de uva	612,9	Bolo abobora/choc, pipoca, sanduíche e frapê amendoim		684,5	1.643,0
28	Sex	Frapê de coco	Pão francês	Queijo	399,0											
29	Sab				<b>319,9</b>							<b>573,3</b>			<b>413,3</b>	<b>1.286,7</b>
30	Dom															
<b>MÉDIA MENSAL</b>					<b>291,4</b>							<b>591,6</b>			<b>335,3</b>	<b>1.205,0</b>

**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.

Em caso de rejeição do iogurte natural utilizar o mesmo batido com um pouco de leite em pó, frutas, suco natural. O mesmo vale para outros alimentos com rejeição adequar as receitas/modos de preparo.

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>JUNHO 2024</b>	SEMANA 1				
	SEMANA 2	1167,3	180,8	49,2	28,2
	SEMANA 3	1164,0	171,5	49,3	33,8
	SEMANA 4	1202,1	176,8	53,3	32,2
	SEMANA 5	1286,7	190,0	46,3	33,4
	<b>MÉDIA MENSAL</b>	<b>1205,0</b>	<b>179,8</b>	<b>49,5</b>	<b>31,9</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