



CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL -- ESCOLA PARCIAL (20% das necessidades nutricionais diárias)
FAIXA ETÁRIA: 6-10 anos **MÊS: JUNHO/2025**

VET = 329 Kcal

Horário das refeições

Manhã: 10:00 às 10:45 horas

Tarde: 14:45 às 15:30 horas

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
02/06/25	03/06/25	04/06/25	05/06/25	06/06/25
Canja de galinha (cenoura, vagem, chuchu, frango, arroz)	Salada de beterraba	Leite com café	Salada de alface	Salada de acelga
Pão	Quibe de panela	Quibe assado (moída bovina)	Polenta c/ moída de frango	Copa lombo assada
Laranja	Arroz	Banana	Sagu c/ suco de maracujá	Viradinho de couve
	Melão			Arroz e feijão
320,24 Kcal	413,15 Kcal	430,26 Kcal	326,29 Kcal	662,0 Kcal
09/06/25	10/06/25	11/06/25	12/06/25	13/06/25
Salada de rabanete	Salada de acelga	Salada de alface	Pizza de queijo/frango, tomate (massa pão)	Salada de cenoura
Macarrão à bolonhesa	Farofa de ovos e legumes (cenoura, vagem, ovos)	Quirera com carne suína	Leite com café	Peixe assado
Laranja	Limonada	Poncã/Mamão 328,78 Kcal	Banana	Batata ensopada
	Melão	grupo Cooperas Poncã e Conchas consome Mamão		Arroz e feijão
240,60 Kcal	409,47 Kcal		518,56 Kcal	490,75 Kcal
16/06/25	17/06/25	18/06/25	19/06/25	20/06/25
Sopa de legumes/carne/macarrão	Salada de escarola	Vitamina de banana/mamão	FERIADO	Salada de repolho
Pão (2 fatias)	Frango assado (coxa/sobrecoxa)	Sanduíche de carne moída suína	FERIADO	Viradinho de feijão; Arroz
Laranja	Macarrão com legumes		FERIADO	Mignon suíno grelhado
	Maçã		FERIADO	Laranja picada
359,03 Kcal	361,81 Kcal	483,5 Kcal	FERIADO	480,99 Kcal
23/06/25	24/06/25	25/06/25	26/06/25	27/06/2025
Salada de pepino	Cereal com iogurte e aveia	Salada de alface	Salada de beterraba	Cardápio junino à critério escola
Polenta c/ molho de carne moída	Maçã	Macarrão à bolonhesa	Purê de batata inglesa e salsa	Sugestão: bolo de fubá, frapê de amendoim
Melão		Mamão	Carne de panela	sanduíche de pernil (fazer maionese para colocar sanduíche)
			Abacaxi	
283,79 Kcal	363,10 Kcal	232,42 Kcal	323,15 Kcal	409,89 Kcal
30/06/25				
Pão com ovos mexidos				
(arrumar no prato: pão, ovos, cenoura ralada/ alface)				
Vitamina (banana e mamão/aveia)				
Maçã				
442,60 Kcal				

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

RESPONSÁVEL TÉCNICO: Nutricionista: Elaine Fernandes Pupo - CRN 8 103



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
2025**

	VET	CARBOIDRATOS	PROTEÍNAS	LIPÍDIOS
SEMANA 1	430,4	70,9	20,7	10,5
SEMANA 2	397,6	61,9	17,0	10,6
SEMANA 3	421,3	66,5	17,8	9,9
SEMANA 4	322,5	42,6	14,7	11,3
SEMANA 5				
MÉDIA MENSAL	392,9	60,5	17,6	10,6

NUTRICIONISTA: ELAINE FERNANDES PUPO

CRN 8 - 103

Elaine F. Pupo
NUTRICIONISTA
CRN 8-103