



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

FAIXA ETÁRIA: 6 a 10 anos

MÊS: JUNHO/2025

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	sobremesa	Kcal	bebida	acompanhamento	Kcal	1150
1 dom															
2 seg	Leite com café	Biscoito maisena integral		276,9	Beterraba	Mignon suíno grelhado	Farofa de ovos	Arroz	Feijão	Laranja	589,2	Canja (cenoura/batata/vagem/frango/arroz), pão		275,8	1.141,9
3 ter	Chá mate	Pão f. Caseiro	Crema amendoim	240,7	Acelga	Frango de panela	Polenta cremosa	Arroz	Feijão	Maçã	543,5	Limonada	Quibe assado	203,0	987,2
4 qua	Leite com café	Pão hot dog	Margarina	305,0	Alface	Estrogonofe de carne	Aipim sauté	Arroz	Feijão	Poncã/ mamão	657,5	Frapê de coco (frio)	Biscoito de maisena	243,9	1.206,4
5 qui	Chá mate	Pão francês	Requeijão	205,4	Brócolis	Copa lombo	Quirera cremosa	Arroz	Feijão	Banana	748,4	Cereal com iogurte natural e aveia		286,4	1.240,2
6 sex	Leite com aveia	Pão f. Integral	Margarina	327,1											
7 sáb				271,0							634,7			252,3	1.143,9
8 dom															
9 seg	Leite com café	Sequillo		281,4	Cenoura ralada	Frango ensopado (sassami)	Repolho refogado	Arroz	Feijão	Melão	451,7	Sopa legumes c/ carne	Pão	198,8	931,8
10 ter	Chá mate	Bisnaguinha	Crema amendoim	240,7	Acelga	Peixe assado (aveia)	Macarrão/ acelga/ cenoura	Arroz	Feijão	Laranja	608,8	Vitamina banana/mamão	Pão c/ovos mexidos	442,6	1.292,1
11 qua	Leite com café	Pão f. Integral	Margarina	325,5	Alface	Carne m. suína refogada	Batata doce assada	Arroz	Feijão	Poncã /mamão	556,2	Limonada	Pizza frango e queijo	291,3	1.172,9
12 qui	Chá mate	Pão hot dog	Requeijão	171,6	Couve flor	Frango assado (sobrecoca)	Brócolis sauté	Arroz	Feijão	Banana	549,9	Leite com café	Bolo abóbora c/ coco	392,7	1.114,2
13 sex	Frapê de amendoim	Pão francês	Queijo muçarela	416,2											
14 sáb				287,1							541,6			331,3	1.127,7
15 dom															
16 seg	Leite com café	Biscoito rosquinha choc.		293,0	Repolho	Iscas c. mole grelhado	Farofa de brócolis	Arroz	Feijão	Laranja	500,0	Chá mate	Pão com requeijão	171,6	964,5
17 ter	Chá mate	Pão f. Caseiro	Margarina	180,0	Rabanete	Carne moída c/ molho	Macarrão alho/óleo	Arroz	Feijão	Sagu maracujá	643,9	Leite com café	Bolo abóbora c/ coco	392,7	1.216,5
18 qua	Leite com café	Pão francês	Crema amendoim	371,0	Alface	Mignon suíno grelhado	Quirera cremosa	Arroz	Feijão	Banana	604,0	Sopa legumes c/ carne	Pão	198,8	1.173,8
19 qui	FERIADO	FERIADO	FERIADO		FERIADO	FERIADO	FERIADO			FERIADO		FERIADO	FERIADO		
20 sex	Chá mate	Pão hot dog	Requeijão	171,62											
21 sáb				253,9							582,6			254,3	1.118,3
22 dom															
23 seg	Leite com café	Biscoito maisena		289,0	Repolho	Carne moída c/ molho	Macarrão c/ legumes	Arroz	Feijão	Limonada	573,0	Leite com café	Pão com requeijão	296,6	1.158,6
24 ter	Chá mate	Bisnaguinha	Margarina	180,0	Beterraba	Carne suína grelhada	Farofa ovos/ervilha	Arroz	Feijão	Pudim de coco	752,3	Vitamina banana/mamão/aveia e biscoito salgado		356,0	1.288,3
25 qua	Leite com café	Pão hot dog	Requeijão	296,6	Alface	Frango desfiado	Batata inglesa assada	Arroz	Feijão	Banana	537,9	Suco de couve c/ limão	Mingau de alho c/ ovos	155,0	989,5
26 qui	Leite com aveia	Pão f. integral	Margarina	191,6	Acelga	Rocambole moída bovina	Couve refogada	Arroz	Feijão	Mamão	440,6	Cardápio junino: bolo fubá/sanduíche moída de pernil/ frapê de amendoim e maçã		486,6	1.118,8
27 sex	Frapê de coco	Pão francês	Patê de ricota	277,5											
28 sáb				246,9							576,0			323,5	1.138,8
29 dom															
30 seg	Leite com café	Biscoito rosquinha leite		278,0	Cenoura ralada	Vaca atolada (carne e aipim)		Arroz	Feijão	Laranja	513,3	Vitamina banana e mamão/sanduíche aberto (pão/ovos mexidos c/ cenoura ralada		442,6	1.233,8
Média mensal				264,7							583,7			290,4	1132,2

Observações:

Os cardápios estão sujeitos a alterações devido a situações diversas que poderão surgir. As validades dos alimentos nos estoques devem ser avaliadas. Se necessário, adequar o cardápios para que os mesmos sejam utilizados.

Canela: deixar a disposição para o aluno se servir.

RESPONSÁVEL TÉCNICO: Nutricionista:

Elaine Fernandes Pupo - CRN 8 103



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 35 % do VET
Ensino Fundamental	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					

**JUNHO
2025**

	VET	Carboidratos	Proteínas	Lipídios
SEMANA 1	1143,9	174,1	47,9	31,3
SEMANA 2	1127,7	170,0	46,1	30,9
SEMANA 3	1118,3	179,8	42,7	28,0
SEMANA 4	1138,8	171,5	44,6	32,3
SEMANA 5				
MÉDIA MENSAL	1132,2	173,8	45,3	30,6

Nutricionista: Elaine Fernandes Pupo CRN 8 103

Elaine F. Pupo
NUTRICIONISTA
CRN 8-103