



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

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		
		1/10/2025	2/10/2025	3/10/2025		
		Salada de beterraba	Sanduíche com carne moída bovina	Salada de alface		
		Quirera c/ carne moída suína	logurte de morango	Arroz e feijão		
		Banana	Mamão	Carne ensopada (coxão mole)		
				Batata doce		
				Melancia		
		426,09 Kcal	353,96 Kcal	487,78 Kcal		
06/10/25	07/10/25	08/10/25	09/10/25	10/10/25		
Salada de acelga	Salada de repolho	Crepio de forno/	Milk shake de amendoim (leite UHT	Salada de alface		
Macarrão c/ carne moída suína	Peixe crocante	carne moída bovina	(gelado, banana, pasta amendoim)	Frango grelhado		
Melão	Risoto de legumes (brócolis/cenoura)	Limonada	Sanduíche de frango desfiado e queijo	Farofa de ovos		
	Manga	Banana	Bolo de cenoura/chocolate	Arroz e feijão		
			Maçã (Evento dia das Crianças)	Melão		
254,73 Kcal	416,04 Kcal	374,32 Kcal	791,33 Kcal	565,79 Kcal		
13/10/25	14/10/25	15/10/25	16/10/25	17/10/25		
Salada de escarola/tomate	Salada de repolho	logurte natural /batido leite pó	Salada de beterraba cozida	Salada de cenoura		
Farofa de legumes (cenoura, vagem, frango desfiado, milho verde)	Quirera c/ frango/cheiro verde	Sanduíche de carne moída bovina	Macarrão c/legumes e carne suína	Peixe empanado assado (farinha de rosca)		
Arroz integral	Sagu de maracujá	queijo mussarela	(cenoura/brócolis)	Batata corada		
Laranja		Mamão	Banana	Arroz e feijão		
				Melancia		
445,63 Kcal	358,86 Kcal	580,96 Kcal	455,54 Kcal	487,25 Kcal		
20/10/25	21/10/25	22/10/25	23/10/25	24/10/25		
Sopa de legumes/carne)	Vitamina de banana e mamão/aveia	Canjica com coco	Pão c/carne moída bovina	Salada de alface		
(batata, cará couve, macarrão)	Bolo de cenoura e chocolate	Maçã	Leite com cacau	Carne frango assada (sobrecosta)		
Pão			Banana	Brócolis sauté		
Laranja				Arroz e feijão		
				Mamão		
301,53 Kcal	474,70 Kcal	352,48 Kcal	470,42 Kcal	443,78 Kcal		
27/10/25	28/10/25	29/10/25	30/10/25	31/10/25		
Recesso (dia do professor	Feriado do dia do Servidor	Salada de repolho	Salada de cenoura	logurte de morango		
transferido do dia 15/10/25)	Público	Macarrão alho e óleo	Pizza de frango e queijo	Sanduíche (pão hot dog, carne frango		
		Carne moída bovina refogada	Limonada	alface e tomate)		
		Laranja	Abacaxi	Melão		
		285,72 Kcal	399,44 Kcal	343,30 Kcal		

Observações:

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					

**OUTUBRO
2025**

	VET	CARBOIDRATOS	PROTEÍNAS	LIPÍDIOS
SEMANA 1				
SEMANA 2	480,4	67,8	26,6	12,4
SEMANA 3	465,6	68,3	22,2	12,1
SEMANA 4	408,5	66,0	16,1	9,7
SEMANA 5				
MÉDIA MENSAL	451,5	67,4	21,6	11,4

NUTRICIONISTA: ELAINE FERNANDES PUPO

CRN 8 - 103

Elaine F. Pupo
NUTRICIONISTA
CRN 8-103