

Cardápio de JUNHO 2024
Escolas da Rede Municipal de Ensino (EMEI /EMEF/ EJA)

CARDÁPIO DE 03 A 07/06					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum / Lanche da tarde</i>	Leite com cacau Pão de leite com requeijão	Mamão com leite *	Leite com café Pão de coco com manteiga	Leite com cacau Fruta	Leite com café Pão de leite com requeijão
<i>Colação</i>	Suco integral de uva	Fruta	Fruta	Fruta	Suco concentrado de goiaba
<i>Refeição</i>	Macarrão à bolonhesa Salada de cenoura	Arroz / Feijão Pescada com tomate italiano Batata sauté	Arroz / Feijão preto Carne suína acebolada Salada de alface	Arroz / Feijão Frango em cubos com cenoura Salada de rúcula	Arroz / Feijão Carne tiras com batata-doce Salada de escarola
<i>Média semanal</i>	Calorias = 947 kcal Proteínas = 59 g Carboidratos = 129 g Lipídios = 26 g Ferro = 5 mg Cálcio= 611 mg Vitamina A = 554 mcg Vitamina C = 59 mg Fibras = 14 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 10 A 14/06					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum</i>	Leite com cacau Pão de milho com requeijão	Leite com cacau Fruta	Leite com café Pão de leite com manteiga	Banana com leite *	Leite com café Pão de coco com requeijão
<i>Colação</i>	Suco integral de uva	Fruta	Fruta	Arroz doce	Suco concentrado de maracujá
<i>Refeição</i>	Arroz / Feijão Frango em cubos acebolado Mandioca sauté	Arroz / Feijão Carne moída com chuchu Salada de repolho roxo	Macarrão ao sugo com frango Salada de alface	Arroz / Tutu de feijão Carne suína com batata Couve-manteiga refogada	Arroz / Feijão Frango em cubos com abóbora Salada de pepino
<i>Lanche da tarde</i>	Leite com cacau Pão de milho com requeijão	Leite com cacau Fruta	Leite com café Pão de leite com manteiga	Arroz doce	Leite com café Pão de coco com requeijão
<i>Média semanal</i>	Calorias = 1.017 kcal Proteínas = 62 g Carboidratos = 136 g Lipídios = 29 g Ferro = 5 mg Cálcio= 707 mg Vitamina A = 460 mcg Vitamina C = 47 mg Fibras = 14 g				

CARDAPIO SEMANAL DE 17 A 21/06					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum / Lanche da tarde</i>	Leite com cacau Pão de milho com requeijão	Mamão com leite *	Leite com café Pão de leite com manteiga	Leite com cacau Fruta	Leite com café Pão de coco com requeijão
<i>Colação</i>	Suco integral de uva	Fruta	Fruta	Fruta	Suco concentrado de goiaba
<i>Refeição</i>	Macarrão à bolonhesa Salada de repolho	Arroz / Feijão Tilápia com cenoura Salada de chuchu	Arroz Estrogonofe de carne Mandioquinha sauté Salada de agrião	Arroz / Feijão Frango em cubos com pimentão vermelho Salada de alface	Arroz / Feijão Carne em tiras acebolada Salada de escarola
<i>Média semanal</i>	Calorias = 926 kcal Proteínas = 58 g Carboidratos = 124 g Lipídios = 26 g Ferro = 6 mg Cálcio= 616 mg Vitamina A = 449 mcg Vitamina C = 67 mg Fibras = 12 g				

CARDAPIO SEMANAL DE 24 A 28/06					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum</i>	Leite com cacau Pão de milho com requeijão	Leite com cacau Fruta	Leite com café Pão de leite com manteiga	Banana com leite *	Leite com café Pão de coco com requeijão
<i>Colação</i>	Suco integral de uva e pipoca	Fruta	Fruta	Fruta	Canjica
<i>Refeição</i>	Arroz / Feijão Frango em cubos com abóbora Salada de pepino	Arroz / Feijão preto Carne moída com batata Salada de tomate	Macarrão ao sugo com frango Salada de escarola	Arroz / Feijão Carne suína com cenoura Salada de alface	Arroz / Feijão Frango em cubos com mandioca Salada de rúcula
<i>Lanche da tarde</i>	Suco integral de uva e pipoca	Leite com cacau Fruta	Leite com café Pão de leite com manteiga	Banana com leite *	Canjica
<i>Média semanal</i>	Calorias = 1.025 kcal Proteínas = 63 g Carboidratos = 137 g Lipídios = 29 g Ferro = 6 mg Cálcio= 736 mg Vitamina A = 561 mcg Vitamina C = 64 mg Fibras = 15 g				

* Vitamina OU Fruta picada com leite em pó

OBSERVAÇÕES:

Para os alunos do período da tarde oferecer suco/fruta da colação junto com a refeição.

Para os alunos do EJA e Técnico oferecer na entrada suco/fruta da colação junto com a refeição e lanche no intervalo.

O cardápio está sujeito a alterações que visam manter a qualidade dos gêneros oferecidos, observando também o grau de maturação do hortifruti.

Cardápio atendendo as recomendações do FNDE (Resolução 20/2020):

Mínimo 20% das necessidades nutricionais diárias quando 1 refeição

Mínimo 30% das necessidades nutricionais diárias quando 2 refeições

Nutricionistas: Anna Paula Salles Maia Duarte (RT), Arnaldo Ribeiro da Silva (QT), Christiane Loureiro Carpentiere (QT), Fernanda Freitas Pecchiore (QT), Graciela Almeida (QT), Miriam Ferreira Oliveira dos Santos (QT), Rafaela de Assis Neves (QT), Roberta Lopes Rodrigues Maliuka (QT), Vivian Castello Branco Mendes (QT)