

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

CARDÁPIO DE 01 A 05/07					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum / Lanche da tarde</i>	Leite com cacau Biscoito salgado com requeijão	Leite com café Biscoito doce	Leite com cacau Biscoito salgado com manteiga	Leite com café Biscoito doce	Leite com cacau Biscoito salgado com requeijão
<i>Colação</i>	Suco integral de uva	Fruta	Fruta	Suco concentrado de goiaba	Suco integral de uva
<i>Refeição</i>	Macarrão à bolonhesa Salada de chuchu	Arroz / Feijão Pescada com pimentão verde Cenoura sauté	Arroz Estrogonofe de carne Salada de tomate	Arroz / Feijão Frango em cubos com batata	Arroz / Feijão Carne em tiras acebolada Salada de beterraba
<i>Média semanal</i>	Calorias = 996 kcal Proteínas = 59 g Carboidratos = 129 g Lipídios = 31 g Ferro = 5 mg Cálcio= 566 mg Vitamina A = 430 mcg Vitamina C = 45 mg Fibras = 12 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 08 A 12/07					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum / Lanche da tarde</i>			Leite com cacau Biscoito salgado com requeijão	Leite com café Biscoito doce	Leite com cacau Biscoito salgado com manteiga
<i>Colação</i>			Fruta	Fruta	Suco integral de uva
<i>Refeição</i>	PONTO FACULTATIVO	FERIADO	Macarrão ao sugo com carne em tiras Salada de cenoura	Arroz / Feijão Frango em cubos com abóbora	Arroz / Feijão Carne suína com batata-doce
<i>Média semanal</i>	Calorias = 1.051 kcal Proteínas = 62 g Carboidratos = 136 g Lipídios = 32 g Ferro = 5 mg Cálcio= 568 mg Vitamina A = 480 mcg Vitamina C = 31 mg Fibras = 11 g				

CARDAPIO SEMANAL DE 15 A 19/07					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum / Lanche da tarde</i>					
<i>Colação</i>					
<i>Refeição</i>	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR

CARDAPIO SEMANAL DE 22 A 26/07					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum / Lanche da tarde</i>					
<i>Colação</i>					
<i>Refeição</i>	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR

CARDAPIO SEMANAL DE 29 A 31/07					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum / Lanche da tarde</i>	Leite com cacau Biscoito salgado com requeijão	Leite com café Biscoito doce	Leite com cacau Pão de leite com requeijão		
<i>Colação</i>	Suco concentrado de maracujá	Suco integral de uva	Fruta		
<i>Refeição</i>	Macarrão ao sugo com frango e milho	Arroz / Feijão Carne moída refogada com seleta de legumes	Arroz / Feijão Carne em tiras com mandioca Salada de alface		
<i>Média semanal</i>	Calorias = 1.027 kcal Proteínas = 62 g Carboidratos = 137 g Lipídios = 28 g Ferro = 7 mg Cálcio= 581 mg Vitamina A = 300 mcg Vitamina C = 29 mg Fibras = 13 g				

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 Maliauka (QT), Vivian Castello Branco Mendes (QT)