

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

CARDÁPIO DE 01 A 02/08					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum / Lanche da tarde</i>				Leite com café Pão de milho com manteiga	Leite com cacau Fruta
<i>Colação</i>				Fruta	Fruta
<i>Refeição</i>				Arroz / Feijão Frango em cubos com cenoura Salada de chuchu	Arroz / Tutu de feijão Carne suína acebolada Couve-manteiga refogada
<i>Média semanal</i>	Calorias = 940 kcal Proteínas = 60 g Carboidratos = 119 g Lipídios = 29 g Ferro = 4 mg Cálcio= 639 mg Vitamina A = 701 mcg Vitamina C = 104 mg Fibras = 16 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 05 A 09/08					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum / Lanche da tarde</i>	Leite com cacau Pão de coco com requeijão	Leite com café Pão de leite com manteiga	Mamão com leite *	Leite com café Biscoito salgado com requeijão	Leite com cacau Fruta
<i>Colação</i>	Suco integral de uva	Fruta	Fruta	Fruta	Suco concentrado maracujá
<i>Refeição</i>	Macarrão à bolonhesa Salada de pepino	Arroz / Feijão Peixe com pimentão verde Batata sauté	Arroz Estrogonofe de carne Cenoura sauté Salada de agrião	Arroz / Feijão Frango em cubos com mandioquinha Espinafre refogado	Arroz / Feijão Carne em tiras com abóbora Salada de alface
<i>Média semanal</i>	Calorias = 924 kcal Proteínas = 58 g Carboidratos = 125 g Lipídios = 26 g Ferro = 6 mg Cálcio= 620 mg Vitamina A = 632 mcg Vitamina C = 75 mg Fibras = 12 g				

CARDAPIO SEMANAL DE 12 A 16/08					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum / Lanche da tarde</i>	Leite com cacau Pão de leite com requeijão	Leite com café Biscoito salgado com manteiga	Banana com leite *	Leite com café Pão de milho com manteiga	Leite com cacau Fruta
<i>Colação</i>	Suco integral de uva	Fruta	Fruta	Fruta	Suco concentrado goiaba
<i>Refeição</i>	Arroz / Feijão Carne moída refogada Mandioca sauté	Macarrão ao sugo com frango Salada de chuchu	Arroz / Feijão preto Carne em tiras acebolada Salada de escarola	Arroz / Feijão Frango em cubos com abóbora Farofa de couve-manteiga	Arroz / Feijão Carne suína com batata Salada de alface
<i>Média semanal</i>	Calorias = 986 kcal Proteínas = 61 g Carboidratos = 128 g Lipídios = 29 g Ferro = 6 mg Cálcio= 610 mg Vitamina A = 474 mcg Vitamina C = 59 mg Fibras = 14 g				

CARDAPIO SEMANAL DE 19 A 23/08					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum / Lanche da tarde</i>	Leite com cacau Biscoito salgado com requeijão	Leite com café Biscoito doce	Mamão com leite *	Leite com café Pão de coco com manteiga	Leite com cacau Fruta
<i>Colação</i>	Suco integral de uva	Fruta	Fruta	Fruta	Suco concentrado maracujá
<i>Refeição</i>	Macarrão à bolonhesa Salada de cenoura	Arroz / Feijão Peixe com batata Salada de tomate	Arroz / Feijão Carne em tiras com mandioquinha Salada de repolho	Arroz Estrogonofe de frango Salada de alface	Arroz / Feijão Carne em tiras com acelga Batata-doce sauté
<i>Média semanal</i>	Calorias = 952 kcal Proteínas = 58 g Carboidratos = 126 g Lipídios = 28 g Ferro = 5 mg Cálcio= 580 mg Vitamina A = 469 mcg Vitamina C = 70 mg Fibras = 13 g				

CARDAPIO SEMANAL DE 26 A 30/08					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum / Lanche da tarde</i>	Leite com cacau Biscoito salgado com requeijão	Leite com café Biscoito doce	Banana com leite *	Leite com café Pão de leite com manteiga	Leite com cacau Fruta
<i>Colação</i>	Suco integral de uva	Fruta	Fruta	Fruta	Suco concentrado goiaba
<i>Refeição</i>	Arroz / Feijão Carne moída refogada Salada de chuchu	Arroz / Feijão Frango com cenoura Salada de brócolis	Macarrão ao sugo com carne em tiras Salada de alface	Arroz / Feijão Frango em cubos com batata Salada de rúcula	Arroz / Feijão preto Carne suína acebolada Abóbora refogada
<i>Média semanal</i>	Calorias = 953 kcal Proteínas = 60 g Carboidratos = 124 g Lipídios = 27 g Ferro = 5 mg Cálcio= 598 mg Vitamina A = 510 mcg Vitamina C = 41 mg Fibras = 14 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 Maliauka (QT), Vivian Castello Branco Mendes (QT)