

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

| CARDÁPIO DE 02 A 06/09                |   |   |   |   |   |
|---------------------------------------|---|---|---|---|---|
|                                       | 2ª  | 3ª  | 4ª  | 5ª  | 6ª  |
| <i>Desjejum /<br/>Lanche da tarde</i> | Leite com café<br>Biscoito salgado com requeijão  | Leite com cacau<br>Fruta  | Leite com café<br>Pão de leite com manteiga                         | Banana<br>com leite *                                       | Leite com cacau<br>Pão de milho com requeijão                   |
| <i>Colação</i>                        | Suco integral de uva  | Fruta   | Fruta   | Fruta   | Suco concentrado de goiaba                                      |
| <i>Refeição</i>                       | Macarrão ao sugo<br>com frango em cubos<br>Salada de cenoura  | Arroz / Feijão<br>Pescada<br>com mandioca<br>Salada de brócolis | Arroz / Feijão<br>Carne em tiras<br>com abóbora<br>Salada de alface | Arroz<br>Estrogonofe<br>de frango<br>Salada de grão-de-bico | Arroz / Feijão<br>Carne moída<br>com batata<br>Salada de agrião |
| <i>Média semanal</i>                  | Calorias = 973 kcal Proteínas = 60 g Carboidratos = 131 g Lipídios = 27 g Ferro = 6 mg Cálcio= 621 mg Vitamina A = 662 mcg Vitamina C = 55 mg Fibras = 13 g |   |   |   |   |

| CARDÁPIO SEMANAL DE 09 A 13/09        |   |  |   |   |   |
|---------------------------------------|---|--|---|---|---|
|                                       | 2ª  | 3ª   | 4ª  | 5ª  | 6ª  |
| <i>Desjejum /<br/>Lanche da tarde</i> | Leite com café<br>Biscoito doce   | Leite com cacau<br>Fruta   | Leite com café<br>Pão de coco com manteiga                            | Leite com cacau<br>Fruta                                    | Leite com café<br>Pão de leite com requeijão  |
| <i>Colação</i>                        | Suco integral de uva  | Fruta  | Fruta   | Fruta   | Suco concentrado de maracujá                  |
| <i>Refeição</i>                       | Arroz / Feijão<br>Frango em cubos<br>com tomate<br>Salada de chuchu   | Arroz / Feijão preto<br>Pernil<br>acebolado<br>Salada de cenoura | Arroz / Feijão<br>Tilápia com<br>pimentão amarelo<br>Salada de alface | Arroz / Feijão<br>Frango<br>com abóbora<br>Salada de rúcula | Macarrão à<br>bolonhesa<br>Salada de escarola |
| <i>Média semanal</i>                  | Calorias = 927 kcal Proteínas = 57 g Carboidratos = 127 g Lipídios = 26 g Ferro = 5 mg Cálcio= 605 mg Vitamina A = 709 mcg Vitamina C = 58 mg Fibras = 13 g |  |   |   |   |

| CARDAPIO SEMANAL DE 16 A 20/09        |   |   |  |  |   |
|---------------------------------------|---|---|--|--|---|
|                                       | 2ª  | 3ª  | 4ª   | 5ª   | 6ª  |
| <i>Desjejum /<br/>Lanche da tarde</i> | Leite com café<br>Biscoito salgado com requeijão  | Leite com cacau<br>Fruta                                | Leite com café<br>Pão de milho com manteiga                          | Banana<br>com leite *  | Leite com cacau<br>Pão de leite com requeijão                         |
| <i>Colação</i>                        | Suco integral de uva  | Fruta   | Fruta  | Fruta  | Suco concentrado de goiaba  |
| <i>Refeição</i>                       | Macarrão ao sugo<br>com frango em cubos<br>Salada de pepino   | Arroz / Feijão<br>Pescada<br>com tomate<br>Batata sauté | Arroz / Feijão<br>Carne em tiras<br>com cenoura<br>Salada de repolho | Arroz / Feijão<br>Frango em cubos<br>com batata-doce<br>Farofa de couve-manteiga | Arroz / Feijão preto<br>Carne moída<br>com chuchu<br>Salada de alface |
| <i>Média semanal</i>                  | Calorias = 944 kcal Proteínas = 58 g Carboidratos = 126 g Lipídios = 27 g Ferro = 5 mg Cálcio= 604 mg Vitamina A = 545 mcg Vitamina C = 59 mg Fibras = 14 g |   |  |  |   |

| CARDAPIO SEMANAL DE 23 A 27/09        |   |   |   |  |   |
|---------------------------------------|---|---|---|--|---|
|                                       | 2ª  | 3ª  | 4ª  | 5ª   | 6ª  |
| <i>Desjejum /<br/>Lanche da tarde</i> | Leite com café<br>Biscoito doce   | Leite com cacau<br>Fruta                                  | Leite com café<br>Pão de coco com manteiga                        | Leite com cacau<br>Fruta                                   | Leite com café<br>Pão de leite com requeijão  |
| <i>Colação</i>                        | Suco integral de uva  | Fruta   | Fruta   | Fruta  | Suco concentrado de maracujá                  |
| <i>Refeição</i>                       | Arroz / Feijão<br>Frango em cubos<br>com milho<br>Salada de beterraba   | Arroz / Feijão<br>Lombo<br>com batata<br>Salada de alface | Arroz / Feijão<br>Tilápia com<br>pimentão verde<br>Mandioca sauté | Arroz / Feijão<br>Frango com<br>batata<br>Salada de agrião | Macarrão à<br>bolonhesa<br>Salada de escarola |
| <i>Média semanal</i>                  | Calorias = 954 kcal Proteínas = 57 g Carboidratos = 133 g Lipídios = 26 g Ferro = 6 mg Cálcio= 613 mg Vitamina A = 468 mcg Vitamina C = 58 mg Fibras = 14 g |   |   |  |   |

| CARDAPIO SEMANAL DE 30/09             |  |    |    |    |    |
|---------------------------------------|--|----|----|----|----|
|                                       | 2ª   | 3ª | 4ª | 5ª | 6ª |
| <i>Desjejum /<br/>Lanche da tarde</i> | Leite com café<br>Biscoito salgado com requeijão   |    |    |    |    |
| <i>Colação</i>                        | Suco integral de uva   |    |    |    |    |
| <i>Refeição</i>                       | Macarrão ao sugo<br>com frango em cubos<br>Salada de acelga  |    |    |    |    |
|                                       | Calorias = 1.044 kcal Proteínas = 63 g Carboidratos = 140 g Lipídios = 29 g Ferro = 7 mg Cálcio= 600 mg Vitamina A = 253 mcg Vitamina C = 38 mg Fibras = 8 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)*