

Cardápio de SETEMBRO 2023
Escolas da Rede Municipal de Ensino (EMEI /EMEF/ EJA)

CARDÁPIO DE 01/09					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum / Lanche da tarde</i>					Leite com cacau Pão de forma com manteiga
<i>Colação</i>					Fruta
<i>Refeição</i>					Arroz / Feijão Omelete de forno com vagem Salada de couve-flor
Calorias = 993 kcal Proteínas = 41 g Carboidratos = 128 g Lipídios = 40 g Ferro = 5 mg Cálcio= 663 mg Vitamina A = 561 mcg Vitamina C = 69 mg Fibras = 16 g					

CARDÁPIO SEMANAL DE 04 A 08/09					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum / Lanche da tarde</i>	Leite com cacau Pão de leite com manteiga	Leite com café Biscoito de polvilho	Leite com cacau Pão de forma com manteiga		
<i>Colação</i>	Leite com café	Leite com cacau	Leite com café		
<i>Refeição</i>	Macarrão à bolonhesa Salada de pepino	Arroz / Feijão Carne em tiras refogada Mandioca sauté	Arroz / Feijão Frango com cenoura Salada de repolho	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
<i>Média semanal</i>	Calorias = 1.238 kcal Proteínas = 72 g Carboidratos = 155 g Lipídios = 41 g Ferro = 7 mg Cálcio= 1.077 mg Vitamina A = 529 mcg Vitamina C = 20 mg Fibras = 11 g				

CARDAPIO SEMANAL DE 11 A 15/09					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum / Lanche da tarde</i>	Leite com cacau Biscoito de polvilho	Leite com café Pão de leite com manteiga	Leite com cacau Biscoito de polvilho	Leite com café Pão de forma com manteiga	Leite com cacau Biscoito de polvilho
<i>Colação</i>	Leite com café	Leite com cacau	Fruta	Fruta	Fruta
<i>Refeição</i>	Arroz / Feijão Carne moída refogada Salada de beterraba	Arroz / Feijão Carne com batata Salada de pepino	Macarrão ao sugo com frango Salada de couve-flor	Arroz / Feijão Cação com batata e cenoura Salada de alface	Arroz / Feijão Carne em tiras refogada com acelga
<i>Média semanal</i>	Calorias = 1.097 kcal Proteínas = 66 g Carboidratos = 140 g Lipídios = 35 g Ferro = 6 mg Cálcio= 781 mg Vitamina A = 416 mcg Vitamina C = 38 mg Fibras = 13 g				

CARDAPIO SEMANAL DE 18 A 22/09					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum / Lanche da tarde</i>	Leite com cacau Biscoito de polvilho	Leite com café Pão de leite com manteiga	Leite com cacau Biscoito de polvilho	Leite com café Pão de forma com manteiga	Leite com cacau Biscoito de polvilho
<i>Colação</i>	Leite com café	Leite com cacau	Fruta	Fruta	Fruta
<i>Refeição</i>	Macarrão à bolonhesa Salada de pepino	Arroz / Feijão Carne em tiras com mandioca Salada de repolho	Arroz / Feijão Carne moída com abobrinha Salada de acelga	Arroz / Feijão Tilápia com batata Salada de alface	Arroz / Feijão Omelete de forno com vagem Salada de escarola
<i>Média semanal</i>	Calorias = 1.084 kcal Proteínas = 60 g Carboidratos = 141 g Lipídios = 36 g Ferro = 7 mg Cálcio= 821 mg Vitamina A = 439 mcg Vitamina C = 46 mg Fibras = 13 g				

CARDAPIO SEMANAL DE 25 A 29/09					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum / Lanche da tarde</i>	Leite com cacau Biscoito de polvilho	Leite com café Pão de leite com manteiga	Leite com cacau Biscoito de polvilho	Leite com café Pão de forma com manteiga	Leite com cacau Biscoito de polvilho
<i>Colação</i>	Leite com café	Leite com cacau	Fruta	Fruta	Fruta
<i>Refeição</i>	Arroz / Feijão Carne moída refogada Mandioca sauté	Arroz / Feijão Carne com cenoura Salada de pepino	Macarrão ao sugo com frango Salada de abobrinha	Arroz / Feijão Cação com batata e cenoura Salada de alface	Arroz / Feijão Carne em tiras refogada Brócolis ao alho
<i>Média semanal</i>	Calorias = 1.093 kcal Proteínas = 66 g Carboidratos = 139 g Lipídios = 35 g Ferro = 7 mg Cálcio= 799 mg Vitamina A = 498 mcg Vitamina C = 44 mg Fibras = 13 g				

OBSERVAÇÕES:

Para os alunos do período da tarde oferecer a fruta da colação junto com a refeição
Para os alunos do EJA e Técnico oferecer a refeição na entrada e a fruta no intervalo

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

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)