

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

CARDÁPIO SEMANAL DE 03 A 07/04					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum / Lanche da tarde</i>	Leite com cacau Biscoito salgado com requeijão	Café com leite Pão de forma com manteiga	Leite com cacau Biscoito salgado com requeijão		
<i>Colação</i>	Fruta	Suco natural de maracujá	Fruta	PONTO FACULTATIVO	FERIADO
<i>Refeição</i>	Arroz / Feijão Frango com cenoura Salada de acelga	Macarrão ao sugo com carne Salada de pepino	Arroz Estrogonofe de frango Batata sauté Brigadeiro de colher		
<i>Média semanal</i>	Calorias = 1.023 kcal Proteínas = 62 g Carboidratos = 130 g Lipídios = 32 g Ferro = 6 mg Cálcio= 656 mg Vitamina A = 489 mcg Vitamina C = 24 mg Fibras = 10 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 10 A 14/04					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum / Lanche da tarde</i>	Leite com cacau Pão de forma com requeijão	Café com leite Biscoito salgado com manteiga	Fruta* com leite	Café com leite Biscoito salgado com requeijão	Leite com cacau Fruta
<i>Colação</i>	Fruta	Suco natural de maracujá	Fruta	Fruta	Fruta
<i>Refeição</i>	Arroz / Feijão Frango com milho Salada de chuchu	Arroz / Feijão preto Carne com cenoura Salada de rúcula	Arroz / Feijão Cação com batata Salada de alface	Macarrão à Bolonhesa Brócolis ao alho	Arroz / Feijão Frango com com mandioquinha Salada de escarola
<i>Média semanal</i>	Calorias = 954 kcal Proteínas = 58 g Carboidratos = 128 g Lipídios = 28 g Ferro = 6 mg Cálcio= 621 mg Vitamina A = 533 mcg Vitamina C = 50 mg Fibras = 15 g				

CARDAPIO SEMANAL DE 17 A 21/04					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum / Lanche da tarde</i>	Leite com cacau Pão de leite com requeijão	Café com leite Biscoito salgado com manteiga	Leite com cacau Fruta	Café com leite Biscoito salgado com requeijão	
<i>Colação</i>	Fruta	Suco natural de maracujá	Fruta	Fruta	FERIADO
<i>Refeição</i>	Arroz / Feijão Frango com abóbora Salada de repolho	Macarrão ao sugo com carne Salada de escarola	Arroz / Feijão Frango com vagem Salada de beterraba	Arroz / Feijão preto Carne moída com batata Salada de pepino	
<i>Média</i>	Calorias = 996 kcal Proteínas = 62 g Carboidratos = 128 g Lipídios = 30 g Ferro = 6 mg Cálcio= 587 mg Vitamina A = 367 mcg Vitamina C = 24 mg Fibras = 14 g				

CARDAPIO SEMANAL DE 24 A 28/04					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum / Lanche da tarde</i>	Leite com cacau Pão de forma com requeijão	Café com leite Biscoito salgado com manteiga	Fruta * com leite	Café com leite Biscoito salgado com requeijão	Leite com cacau Fruta
<i>Colação</i>	Fruta	Suco natural de maracujá	Fruta	Fruta	Fruta
<i>Refeição</i>	Arroz / Feijão Frango com acelga Salada de cenoura	Arroz / Feijão Carne com abóbora Salada de agrião	Arroz / Feijão Tilápia com batata e cenoura Salada de alface	Macarrão à Bolonhesa Salada de escarola	Arroz / Feijão Omelete de forno com abobrinha Salada de vagem
<i>Média</i>	Calorias = 935 kcal Proteínas = 56 g Carboidratos = 123 g Lipídios = 29 g Ferro = 6 mg Cálcio= 628 mg Vitamina A = 608 mcg Vitamina C = 49 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 a refeição na entrada e suco/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)