

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

CARDÁPIO SEMANAL DE 01 A 04/08					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum / Lanche da tarde</i>		Leite com café Biscoito salgado com manteiga	Leite com cacau Pão de leite com manteiga	Leite com café Pão de forma com manteiga	Leite com cacau Pão de leite com manteiga
<i>Colação</i>		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<i>Refeição</i>		Macarrão ao sugo com carne Salada de pepino	Arroz / Feijão Omelete de forno com vagem Salada de couve-flor	Arroz / Feijão Tilápia com batata Brócolis ao alho	Arroz / Feijão Frango com milho Salada de alface
<i>Média semanal</i>	Calorias = 1.025 kcal Proteínas = 54g Carboidratos = 133 g Lipídios = 35 g Ferro = 6 mg Cálcio= 606 mg Vitamina A = 488 mcg Vitamina C = 33 mg Fibras = 15 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 07 A 11/08					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum / Lanche da tarde</i>	Leite com cacau Pão de forma com manteiga	Leite com café Pão de leite com manteiga	Leite com cacau Biscoito salgado com manteiga	Leite com café Pão de forma com manteiga	Leite com cacau Pão de leite com manteiga
<i>Colação</i>	Suco natural de maracujá	Suco natural de limão	Fruta	Fruta	Fruta
<i>Refeição</i>	Arroz / Feijão Frango refogado Mandioca sauté	Macarrão à bolonhesa Salada de cenoura	Arroz Estrogonofe de frango Salada de rúcula	Arroz / Feijão Cação com batata e cenoura Salada de alface	Arroz / Feijão Frango com abobrinha Salada de brócolis
<i>Média semanal</i>	Calorias = 1.001 kcal Proteínas = 58 g Carboidratos = 129 g Lipídios = 32 g Ferro = 6 mg Cálcio= 612 mg Vitamina A = 631 mcg Vitamina C = 29 mg Fibras = 12 g				

CARDAPIO SEMANAL DE 14 A 18/08

	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum / Lanche da tarde</i>	Leite com cacau Pão de leite com manteiga	Leite com café Biscoito salgado com manteiga	Leite com cacau Pão de leite com manteiga	Leite com café Pão de forma com manteiga	Leite com cacau Pão de leite com manteiga
<i>Colação</i>	Fruta	Suco natural de maracujá	Fruta	Fruta	Fruta
<i>Refeição</i>	Arroz / Feijão Frango com cenoura Salada de repolho	Macarrão ao sugo com carne Salada de pepino	Arroz / Feijão Frango com brócolis Salada de beterraba	Arroz / Feijão Tilápia com batata Salada de escarola	Arroz / Feijão Omelete de forno com abobrinha Salada de alface
<i>Média semanal</i>	Calorias = 984 kcal Proteínas = 54 g Carboidratos = 127 g Lipídios = 34 g Ferro = 6 mg Cálcio= 617 mg Vitamina A = 615 mcg Vitamina C = 33 mg Fibras = 14 g				

CARDAPIO SEMANAL DE 21 A 25/08

	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum / Lanche da tarde</i>	Leite com cacau Pão de forma com manteiga	Leite com café Biscoito salgado com manteiga	Leite com cacau Pão de forma com manteiga	Leite com café Pão de leite com manteiga	Leite com cacau Pão de forma com manteiga
<i>Colação</i>	Fruta	Suco natural de maracujá	Fruta	Fruta	Fruta
<i>Refeição</i>	Arroz Estrogonofe de frango Salada de cenoura	Macarrão à bolonhesa Salada de acelga	Arroz / Feijão Frango com abobrinha Couve-manteiga refogada	Arroz / Feijão Cação com batata e cenoura Salada de alface	Arroz / Feijão Frango com vagem Salada de couve-flor
<i>Média semanal</i>	Calorias = 1.024 kcal Proteínas = 58 g Carboidratos = 132 g Lipídios = 33 g Ferro = 7 mg Cálcio= 650 mg Vitamina A = 518 mcg Vitamina C = 41 mg Fibras = 13 g				

CARDAPIO SEMANAL DE 28 A 31/08

	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum / Lanche da tarde</i>	Leite com cacau Pão de leite com manteiga	Leite com café Biscoito salgado com manteiga	Leite com cacau Pão de leite com manteiga	Leite com café Pão de forma com manteiga	
<i>Colação</i>	Fruta	Suco natural de maracujá	Leite com café	Leite com cacau	
<i>Refeição</i>	Arroz / Feijão Frango com ervilha Salada de beterraba	Macarrão ao sugo com carne Salada de berinjela	Arroz / Feijão Frango com cenoura Farofa de abobrinha	Arroz / Feijão Tilápia com batata Salada de alface	
<i>Média semanal</i>	Calorias = 1.120 kcal Proteínas = 65 g Carboidratos = 141 g Lipídios = 38 g Ferro = 6 mg Cálcio= 827 mg Vitamina A = 541 mcg Vitamina C = 22 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 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 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)