

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

CARDÁPIO SEMANAL DE 03 A 07/07					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum / Lanche da tarde</i>	Leite com café Biscoito salgado com manteiga	Leite com cacau Biscoito salgado com manteiga	Leite com café Biscoito salgado com manteiga	Leite com cacau Biscoito salgado com manteiga	Leite com café Biscoito salgado com manteiga
<i>Colação</i>	Suco natural de maracujá	Suco natural de limão	Fruta	Fruta	Fruta
<i>Refeição</i>	Macarrão ao sugo com frango Salada de acelga	Arroz Estrogonofe de carne Batata sauté	Arroz / Feijão Frango com seleta de legumes	Macarrão à bolonhesa Salada de cenoura	Arroz / Feijão Frango refogado com milho
<i>Média semanal</i>	Calorias = 1.054 kcal Proteínas = 61 g Carboidratos = 128 g Lipídios = 37 g Ferro = 6 mg Cálcio= 554 mg Vitamina A = 532 mcg Vitamina C = 22 mg Fibras = 11 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 10 A 14/07					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum / Lanche da tarde</i>					
<i>Colação</i>	RECESSO ESCOLAR				
<i>Refeição</i>					

CARDÁPIO SEMANAL DE 17 A 21/07					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum / Lanche da tarde</i>					
<i>Colação</i>	RECESSO ESCOLAR				
<i>Refeição</i>					

CARDÁPIO SEMANAL DE 24 A 28/07					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum / Lanche da tarde</i>	Leite com café Biscoito salgado 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	Leite com café Pão de forma com manteiga
<i>Colação</i>	Fruta	Suco natural de limão	Fruta	Suco natural de maracujá	Fruta
<i>Refeição</i>	Arroz / Feijão Frango com ervilha Batata sauté	Macarrão ao sugo com carne Salada de cenoura	Arroz / Feijão Frango com vagem Salada de abobrinha	Arroz / Feijão Carne com mandioca Salada de couve-flor	Macarrão ao sugo com frango Salada de rúcula
<i>Média semanal</i>	Calorias = 1.061 kcal Proteínas = 63 g Carboidratos = 134 g Lipídios = 34 g Ferro = 8 mg Cálcio= 627 mg Vitamina A = 638 mcg Vitamina C = 31 mg Fibras = 13 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 31/07					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum / Lanche da tarde</i>	Leite com café Pão de leite com manteiga				
<i>Colação</i>	Suco natural de limão				
<i>Refeição</i>	Arroz / Feijão Frango com cenoura Salada de acelga				
	Calorias = 958 kcal Proteínas = 59 g Carboidratos = 120 g Lipídios = 30 g Ferro = 4 mg Cálcio= 603 mg Vitamina A = 694 mcg Vitamina C = 38 mg Fibras = 14 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)