

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

CARDÁPIO SEMANAL DE 01 A 02/06					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum / Lanche da tarde</i>				Leite com cacau Pão de forma com manteiga	Leite com cacau Biscoito salgado com manteiga
<i>Colação</i>				Fruta	Fruta
<i>Refeição</i>				Arroz / Feijão preto Carne moída com batata Couve-manteiga refogada	Arroz / Feijão Frango com abobrinha Salada de escarola
<i>Média semanal</i>	Calorias = 1.041 kcal Proteínas = 61 g Carboidratos = 126 g Lipídios = 37 g Ferro = 6 mg Cálcio= 656 mg Vitamina A = 633 mcg Vitamina C = 46 mg Fibras = 15 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 05 A 09/06					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum / Lanche da tarde</i>	Leite com cacau Pão de leite com manteiga	Leite com cacau Biscoito salgado com manteiga	Leite com cacau Pão de forma com manteiga		
<i>Colação</i>	Suco natural de maracujá	Suco natural de limão	Fruta		
<i>Refeição</i>	Arroz / Feijão Frango com cenoura Salada de acelga	Macarrão ao sugo com carne Salada de chuchu	Arroz Estrogonofe de frango Batata sauté	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
<i>Média semanal</i>	Calorias = 1.000 kcal Proteínas = 60 g Carboidratos = 123 g Lipídios = 33 g Ferro = 6 mg Cálcio= 584 mg Vitamina A = 505 mcg Vitamina C = 28 mg Fibras = 10 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 12 A 16/06					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum</i>	Leite com cacau Pão de leite com manteiga	Leite com cacau Biscoito salgado com manteiga	Leite com cacau Pão de forma com manteiga	Leite com cacau Pão de leite com manteiga	Leite com cacau Biscoito salgado com manteiga
<i>Colação</i>	Fruta	Suco natural de limão	Suco natural de maracujá	Fruta	Arroz doce
<i>Refeição</i>	Macarrão ao sugo com frango Salada de pepino	Arroz / Feijão Carne com cenoura Salada de repolho	Arroz / Feijão Frango com brócolis Salada de beterraba	Arroz / Feijão Tilápia com batata Salada de alface	Arroz / Feijão Omelete de forno com abobrinha Salada de escarola
<i>Lanche da tarde</i>	Leite com cacau Pão de leite com manteiga	Leite com cacau Biscoito salgado com manteiga	Leite com cacau Pão de forma com manteiga	Leite com cacau Pão de leite com manteiga	Arroz doce
<i>Média semanal</i>	Calorias = 1.067 kcal Proteínas = 58 g Carboidratos = 136 g Lipídios = 37 g Ferro = 6 mg Cálcio= 702 mg Vitamina A = 581 mcg Vitamina C = 30 mg Fibras = 14 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 19 A 23/06					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum</i>	Leite com cacau Biscoito salgado com manteiga	Leite com cacau Pão de leite com manteiga	Leite com cacau Pão de forma com manteiga	Leite com cacau Pão de leite com manteiga	Leite com cacau Biscoito salgado com manteiga
<i>Colação</i>	Suco de maracujá e pipoca	Suco natural de limão	Fruta	Fruta	Arroz doce
<i>Refeição</i>	Arroz Estrogonofe de frango Mandioca sauté	Arroz / Feijão preto Carne com chuchu Salada de cenoura	Arroz / Feijão Frango com batata Salada de alface	Macarrão à bolonhesa Salada de vagem	Arroz / Feijão Frango com milho Farofa de couve-manteiga
<i>Lanche da tarde</i>	Suco de maracujá e pipoca	Leite com cacau Pão de leite com manteiga	Leite com cacau Pão de forma com manteiga	Leite com cacau Pão de leite com manteiga	Arroz doce
<i>Média semanal</i>	Calorias = 1.097 kcal Proteínas = 64 g Carboidratos = 138 g Lipídios = 37 g Ferro = 6 mg Cálcio= 694 mg Vitamina A = 550 mcg Vitamina C = 30 mg Fibras = 12 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 26 A 30/06					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum</i>	Leite com cacau Pão de leite com manteiga	Leite com cacau Biscoito salgado com manteiga	Leite com cacau Pão de forma com manteiga	Leite com cacau Biscoito salgado com manteiga	
<i>Colação</i>	Suco natural de maracujá	Suco natural de limão	Fruta	Arroz doce	
<i>Refeição</i>	Arroz / Feijão Frango com cenoura Salada de repolho	Macarrão ao sugo com carne Salada de pepino	Arroz / Feijão Frango com mandioca Brócolis ao alho	Arroz / Feijão Cação com batata e cenoura Salada de abobrinha	PONTO FACULTATIVO
<i>Lanche da tarde</i>	Leite com cacau Pão de leite com manteiga	Leite com cacau Biscoito salgado com manteiga	Leite com cacau Pão de forma com manteiga	Arroz doce	
<i>Média semanal</i>	Calorias = 1.132 kcal Proteínas = 64 g Carboidratos = 148 g Lipídios = 37 g Ferro = 6 mg Cálcio= 724 mg Vitamina A = 575 mcg Vitamina C = 31 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)