

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

CARDÁPIO SEMANAL DE 01 A 05/05					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum / Lanche da tarde</i>		Leite com cacau Biscoito salgado com requeijão	Leite com cacau Biscoito salgado com manteiga	Leite com cacau Biscoito salgado com requeijão	Leite com cacau Biscoito salgado com manteiga
<i>Colação</i>		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<i>Refeição</i>	FERIADO	Macarrão ao sugo com carne Salada de chuchu	Arroz / Feijão Frango com milho Salada de alface	Arroz / Feijão Carne moída com cenoura Salada de acelga	Arroz / Feijão Frango com abobrinha Salada de beterraba Brigadeiro de colher
<i>Média semanal</i>	Calorias = 1.058 kcal Proteínas = 64 g Carboidratos = 132 g Lipídios = 35 g Ferro = 6 mg Cálcio= 631 mg Vitamina A = 486 mcg Vitamina C = 48 mg Fibras = 13 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 08 A 12/05					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum / Lanche da tarde</i>	Leite com cacau Biscoito salgado com requeijão	Leite com cacau Biscoito salgado com manteiga	Leite com cacau Biscoito salgado com requeijão	Leite com cacau Biscoito salgado com manteiga	Leite com cacau Biscoito salgado com requeijão
<i>Colação</i>	Fruta	Suco natural de maracujá	Fruta	Fruta	Fruta
<i>Refeição</i>	Arroz / Feijão Frango com chuchu Salada de cenoura	Arroz Estrogonofe de carne Batata sauté	Macarrão ao sugo com frango Salada de escarola	Arroz / Feijão preto Carne moída com mandioquinha Couve-manteiga refogada	Arroz / Feijão Tilápia com batata Salada de alface Brigadeiro de colher
<i>Média semanal</i>	Calorias = 1.032 kcal Proteínas = 60 g Carboidratos = 132 g Lipídios = 34 g Ferro = 6 mg Cálcio= 635 mg Vitamina A = 632 mcg Vitamina C = 43 mg Fibras = 12 g				

CARDAPIO SEMANAL DE 15 A 19/05					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum / Lanche da tarde</i>	Leite com cacau Biscoito salgado com requeijão	Leite com cacau Biscoito salgado com manteiga	Leite com cacau Biscoito salgado com requeijão	Leite com cacau Biscoito salgado com manteiga	Leite com cacau Biscoito salgado com requeijão
<i>Colação</i>	Fruta	Suco natural de maracujá	Fruta	Fruta	Fruta
<i>Refeição</i>	Arroz / Feijão Frango com cenoura Salada de repolho	Arroz / Feijão Carne com mandioca Salada de acelga	Arroz / Feijão Frango com abobrinha Salada de alface	Macarrão à Bolonhesa Salada de pepino	Arroz / Feijão Omelete de forno com vagem Salada de escarola Brigadeiro de colher
<i>Média semanal</i>	Calorias = 847 kcal Proteínas = 50 g Carboidratos = 108 g Lipídios = 28 g Ferro = 5 mg Cálcio= 481 mg Vitamina A = 376 mcg Vitamina C = 30 mg Fibras = 11 g				

CARDAPIO SEMANAL DE 22 A 26/05					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum / Lanche da tarde</i>	Leite com cacau Biscoito salgado com requeijão	Leite com cacau Biscoito salgado com manteiga	Leite com cacau Biscoito salgado com requeijão	Leite com cacau Biscoito salgado com manteiga	Leite com cacau Biscoito salgado com requeijão
<i>Colação</i>	Fruta	Suco natural de maracujá	Fruta	Fruta	Fruta
<i>Refeição</i>	Arroz Estrogonofe de frango Batata sauté	Arroz / Feijão Carne com cenoura Salada de chuchu	Macarrão ao sugo com frango Salada de brócolis	Arroz / Feijão preto Carne moída com abobrinha Farofa de couve-manteiga	Arroz / Feijão Cação com batata e cenoura Salada de alface Brigadeiro de colher
<i>Média semanal</i>	Calorias = 1.027 kcal Proteínas = 61 g Carboidratos = 129 g Lipídios = 34 g Ferro = 6 mg Cálcio= 633 mg Vitamina A = 587 mcg Vitamina C = 37 mg Fibras = 12 g				

CARDAPIO SEMANAL DE 29 A 31/05					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum / Lanche da tarde</i>	Leite com cacau Biscoito salgado com requeijão	Leite com cacau Biscoito salgado com manteiga	Leite com cacau Biscoito salgado com requeijão		
<i>Colação</i>	Fruta	Suco natural de maracujá	Fruta		
<i>Refeição</i>	Arroz / Feijão Frango com chuchu Salada de cenoura	Macarrão ao sugo com carne Salada de pepino	Arroz / Feijão Frango com vagem Salada de alface		
<i>Média semanal</i>	Calorias = 977 kcal Proteínas = 61 g Carboidratos = 120 g Lipídios = 33 g Ferro = 7 mg Cálcio= 595 mg Vitamina A = 578 mcg Vitamina C = 28 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)*