

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

CARDÁPIO DE 01 A 03/11					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum / Lanche da tarde</i>			Leite com cacau Pão de forma com geleia		
<i>Colação</i>			Suco concentrado		
<i>Refeição</i>			Arroz / Feijão Carne moída com cenoura Batata sauté	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
Calorias = 1.026 kcal Proteínas = 63 g Carboidratos = 122 g Lipídios = 35 g Ferro = 7 mg Cálcio= 620 mg Vitamina A = 688 mcg Vitamina C = 18 mg Fibras = 13 g					

CARDÁPIO SEMANAL DE 06 A 10/11					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum / Lanche da tarde</i>	Leite com cacau Pão de leite com geleia	Banana com leite *	Leite com café Biscoito de maisena	Leite com cacau Fruta	Leite com café Pão de forma com manteiga
<i>Colação</i>	Suco concentrado	Fruta	Fruta	Fruta	Suco concentrado
<i>Refeição</i>	Arroz / Feijão Carne moída refogada Salada de repolho roxo	Arroz / Feijão preto Carne em tiras com mandioquinha Salada de alface	Macarrão à bolonhesa Salada de acelga	Arroz / Feijão Tilápia com tomate Brócolis ao alho	Arroz / Feijão Omelete de forno com abobrinha Salada de escarola
<i>Média semanal</i>	Calorias = 959 kcal Proteínas = 55 g Carboidratos = 127 g Lipídios = 30 g Ferro = 6 mg Cálcio= 605 mg Vitamina A = 492 mcg Vitamina C = 54 mg Fibras = 13 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 13 A 17/11					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum / Lanche da tarde</i>	Leite com cacau Pão de leite com requeijão	Mamão com leite *		Leite com cacau Pão de forma com manteiga	Leite com café Biscoito salgado com requeijão
<i>Colação</i>	Suco concentrado	Fruta		Fruta	Suco concentrado
<i>Refeição</i>	Macarrão à bolonhesa Salada de repolho	Arroz / Feijão Carne em tiras com abóbora Salada de tomate	FERIADO	Arroz / Feijão Cação com pimentão verde Mandioquinha sauté	Arroz / Feijão Carne em tiras com acelga Farofa de abobrinha
<i>Média semanal</i>	Calorias = 982 kcal Proteínas = 62 g Carboidratos = 129 g Lipídios = 29 g Ferro = 7 mg Cálcio= 604 mg Vitamina A = 390 mcg Vitamina C = 65 mg Fibras = 12 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 20 A 24/11					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum / Lanche da tarde</i>		Leite com cacau Pão de leite com requeijão	Leite com café Biscoito de maisena	Leite com cacau Fruta	Leite com café Pão de forma com manteiga
<i>Colação</i>		Suco concentrado	Suco concentrado	Fruta	Fruta
<i>Refeição</i>	FERIADO	Arroz / Feijão preto Carne em tiras refogada Batata sauté	Macarrão à bolonhesa Salada de cenoura	Arroz / Feijão Tilápia com pimentão amarelo Salada de tomate	Arroz / Feijão Omelete de forno com abobrinha Salada de beterraba
<i>Média semanal</i>	Calorias = 970 kcal Proteínas = 53 g Carboidratos = 132 g Lipídios = 29 g Ferro = 6 mg Cálcio= 595 mg Vitamina A = 526 mcg Vitamina C = 47 mg Fibras = 12 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 27 A 30/11					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum / Lanche da tarde</i>	Leite com cacau Pão de leite com requeijão	Mamão com leite *	Leite com café Pão de forma com manteiga	Leite com cacau Fruta	
<i>Colação</i>	Suco concentrado	Fruta	Fruta	Fruta	
<i>Refeição</i>	Macarrão à bolonhesa Salada de acelga	Arroz / Feijão Carne em tiras com seleta de legumes Salada de couve-flor	Arroz / Feijão Carne moída com cenoura Farofa de abobrinha	Arroz / Feijão Cação com tomate Salada de alface	
<i>Média semanal</i>	Calorias = 941 kcal Proteínas = 61 g Carboidratos = 126 g Lipídios = 27 g Ferro = 7 mg Cálcio= 600 mg Vitamina A = 442 mcg Vitamina C = 62 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 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)