

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

CARDÁPIO DE 02 A 06/10					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum / Lanche da tarde</i>	Leite com cacau Biscoito de polvilho	Vitamina de banana Pão de leite com manteiga	Leite com cacau Biscoito de polvilho	Leite com café Fruta	Leite com cacau Pão de forma com manteiga
<i>Colação</i>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<i>Refeição</i>	Macarrão à bolonhesa Salada de acelga	Sopa caldo verde com carne	Arroz / Feijão Omelete de forno com abobrinha Salada de alface	Arroz / Feijão Tilápia com pimentão vermelho Salada de escarola	Sopa de legumes com frango
<i>Média semanal</i>	Calorias = 870 kcal Proteínas = 50 g Carboidratos = 110 g Lipídios = 30 g Ferro = 5 mg Cálcio= 610 mg Vitamina A = 671 mcg Vitamina C = 79 mg Fibras = 11 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 09 A 13/10					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum / Lanche da tarde</i>	Leite com cacau Biscoito de polvilho	Leite com café Pão de leite com manteiga	Leite com cacau Pão de forma com manteiga		
<i>Colação</i>	Fruta	Fruta	Suco natural de maracujá		
<i>Refeição</i>	Arroz / Feijão Carne moída com cenoura Acelga refogada	Sopa de legumes com carne	Macarrão ao sugo com frango Salada de repolho roxo Brigadeiro de colher	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
<i>Média semanal</i>	Calorias = 1.019 kcal Proteínas = 60 g Carboidratos = 127 g Lipídios = 33 g Ferro = 7 mg Cálcio= 648 mg Vitamina A = 587 mcg Vitamina C = 26 mg Fibras = 11 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 16 A 20/10					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum / Lanche da tarde</i>	Leite com café Pão de leite com geleia	Mamão com leite *	Leite com cacau Pão de forma com manteiga	Leite com café Fruta	Leite com cacau Biscoito de polvilho
<i>Colação</i>	Suco ou fruta	Suco ou fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<i>Refeição</i>	Macarrão à bolonhesa Salada de chuchu	Arroz / Feijão Carne em tiras com pimentão amarelo Salada de brócolis	Arroz / Feijão Frango com milho Salada de escarola	Arroz / Feijão Cação com tomate Salada de alface	Arroz / Feijão Omelete de forno com vagem Salada de abobrinha
<i>Média semanal</i>	Calorias = 938 kcal Proteínas = 54 g Carboidratos = 125 g Lipídios = 30 g Ferro = 6 mg Cálcio= 603 mg Vitamina A = 515 mcg Vitamina C = 76 mg Fibras = 14 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 23 A 27/10					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum / Lanche da tarde</i>	Leite com cacau Pão de leite com manteiga	Banana com leite *	Leite com café Pão de forma com geleia	Leite com cacau Biscoito de polvilho	Leite com café Fruta
<i>Colação</i>	Suco ou fruta	Suco ou fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<i>Refeição</i>	Arroz / Feijão Carne moída refogada Batata-doce sauté	Arroz / Feijão Carne em tiras com abóbora Couve-manteiga refogada	Macarrão ao sugo com frango Salada de abobrinha	Arroz / Feijão Tilápia com com pimentão vermelho Salada de alface	Arroz / Feijão Carne em tiras com mandioquinha Salada de escarola
<i>Média semanal</i>	Calorias = 961 kcal Proteínas = 57 g Carboidratos = 127 g Lipídios = 29 g Ferro = 6 mg Cálcio= 609 mg Vitamina A = 584 mcg Vitamina C = 79 mg Fibras = 14 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 30 A 31/10					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum / Lanche da tarde</i>	Leite com café Pão de leite com geleia	Mamão com leite *			
<i>Colação</i>	Suco ou fruta	Suco ou fruta			
<i>Refeição</i>	Macarrão à bolonhesa Salada de repolho	Arroz / Feijão Carne em tiras com cenoura Salada de couve-flor			
<i>Média semanal</i>	Calorias = 971 kcal Proteínas = 64 g Carboidratos = 123 g Lipídios = 29 g Ferro = 7 mg Cálcio= 587 mg Vitamina A = 483 mcg Vitamina C = 80 mg Fibras = 13 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)