

CARDÁPIO ESCOLAS - 11/2021

DATA	01/11/2021	02/11/2021	03/11/2021	04/11/2021	05/11/2021	
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	
DESJEJUM/ LANCHE DA TARDE			Café com leite, Pão de leite com margarina	Leite com achocolatado, Biscoito salgado com requeijão	Café com leite, Biscoito doce	
REFEIÇÃO	PONTO FACULTATIVO	FERIADO	Arroz, feijão, Frango acebolado, Purê de batata, goiaba	Macarrão à bolonhesa, Chuchu com salsa, Maçã	Arroz, feijão, Frango com mandioquinha, Salada de abobrinha, Banana	
CÁLCULO NUTRICIONAL	Calorias	0,00	0,00	1013,92	1077,73	1009,36
	Proteína	0,00	0,00	59,97	67,01	57,59
	Carboidrato	0,00	0,00	134,71	138,47	142,12
	Lipídios	0,00	0,00	29,75	31,38	25,04
	Ferro	0,00	0,00	3,86	9,18	4,51
	Cálcio	0,00	0,00	601,95	572,90	582,43
	Vit. A	0,00	0,00	344,60	381,57	285,07
	Vit. C	0,00	0,00	43,40	19,53	25,91
	Fibra	0,00	0,00	17,83	9,04	14,46
	Zinco	0,00	0,00	3,75	56,98	4,32
	Magnésio	0,00	0,00	122,37	101,32	154,16

CARDÁPIO ESCOLAS - 11/2021

DATA	08/11/2021	09/11/2021	10/11/2021	11/11/2021	12/11/2021	
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	
DESJEJUM/ LANCHE DA TARDE	Café com leite, Biscoito doce	Leite com achocolatado, Biscoito salgado com requeijão	Café com leite, Pão de leite com margarina	Leite com achocolatado, pão de forma com requeijão	Café com leite, Pão de leite com margarina	
REFEIÇÃO	Arroz, feijão, Frango com cenoura, salada de repolho, suco concentrado de caju	Arroz, feijão, Carne com batata, salada de acelga, suco concentrado de goiaba	Arroz, feijão, Frango com abobrinha, salada de alface, Banana	Macarrão à bolonhesa, salada de pepino, Manga	Arroz, feijão, Frango com milho, Farofa de couve, Maçã	
CÁLCULO NUTRICIONAL	Calorias	1037,83	1054,84	1046,66	1087,04	1090,61
	Proteína	57,94	64,25	60,37	68,05	60,71
	Carboidrato	146,87	135,48	140,40	144,74	144,76
	Lípidios	27,43	32,02	29,10	28,85	34,14
	Ferro	4,53	6,53	4,17	10,20	4,80
	Cálcio	607,11	591,39	591,48	647,49	669,94
	Vit. A	615,05	361,56	437,98	760,74	722,29
	Vit. C	104,20	42,11	23,13	79,61	68,53
	Fibra	14,02	13,31	14,88	10,15	18,99
	Zinco	4,24	11,48	3,94	57,08	3,87
Magnésio	138,07	132,39	155,17	96,09	147,99	

CARDÁPIO ESCOLAS - 11/2021

DATA	15/11/2021	16/11/2021	17/11/2021	18/11/2021	19/11/2021	
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	
DESJEJUM/ LANCHE DA TARDE		Café com leite, Biscoito doce	Leite com achocolatado, Pão de forma com margarina	Café com leite, biscoito salgado com requeijão	Leite com achocolatado, Pão de forma com margarina	
REFEIÇÃO	FERIADO	Arroz, feijão, Carne com mandioca, salada de acelga, suco concentrado de goiaba	Arroz, feijão, Frango acebolado, purê de abóbora, abacaxi	Macarrão à bolonhesa, salada de alface, banana	Arroz, feijão, Frango com batata, salada de rúcula, Maçã	
CÁLCULO NUTRICIONAL	Calorias	0,00	1074,75	984,44	1123,78	999,21
	Proteína	0,00	61,79	0,00	68,14	58,99
	Carboidrato	0,00	149,26	130,78	145,84	130,47
	Lipídios	0,00	28,81	30,38	31,31	29,83
	Ferro	0,00	7,69	6,02	8,92	7,61
	Cálcio	0,00	622,56	655,96	587,43	734,06
	Vit. A	0,00	231,28	637,40	488,97	790,10
	Vit. C	0,00	48,36	48,54	28,70	39,08
	Fibra	0,00	12,83	15,53	9,06	15,36
	Zinco	0,00	11,16	4,39	57,14	4,22
	Magnésio	0,00	132,62	142,64	118,20	127,55

CARDÁPIO ESCOLAS - 11/2021

DATA	22/11/2021	23/11/2021	24/11/2021	25/11/2021	26/11/2021	
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	
DESJEJUM/ LANCHE DA TARDE	Café com leite, Biscoito doce	Leite com achocolatado, biscoito salgado com requeijão	Café com leite, Pão de leite com margarina	Leite com achocolatado, pão de forma com requeijão	Café com leite, Pão de leite com margarina	
REFEIÇÃO	Arroz, feijão, frango com tomate, salada de acelga, suco concentrado de goiaba	Arroz, feijão, carne com cenoura, salada de repolho, suco concentrado de caju	Arroz, feijão, Frango com chuchu, salada de alface, Banana	Macarrão à bolonhesa, abobrinha refogada, goiaba	Arroz, feijão, Frango com mandioquinha, espinafre refogado, maçã	
CÁLCULO NUTRICIONAL	Calorias	958,89	1029,20	1048,76	1077,66	1046,79
	Proteína	56,62	63,74	59,94	68,85	58,83
	Carboidrato	134,27	128,94	141,49	139,69	137,06
	Lipídios	24,85	32,21	28,98	29,61	32,83
	Ferro	3,82	7,04	4,20	10,44	7,74
	Cálcio	583,68	605,99	586,14	659,86	717,24
	Vit. A	273,97	740,02	412,78	463,04	650,08
	Vit. C	49,64	100,85	26,65	49,75	22,47
	Fibra	13,24	14,24	14,55	13,76	15,53
	Zinco	4,07	11,43	3,84	57,21	4,41
Magnésio	123,73	141,75	149,22	96,26	181,13	

CARDÁPIO ESCOLAS - 11/2021

DATA	29/11/2021	30/11/2021				
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA				
DESJEJUM/ LANCHE DA TARDE	Café com leite, Biscoito doce	Leite com achocolatado, biscoito salgado com requeijão				
REFEIÇÃO	Arroz, feijão, frango com batata-doce, salada de tomate, suco concentrado de goiaba	Arroz, feijão, carne com abóbora, salada de acelga, suco concentrado de caju				
CÁLCULO NUTRICIONAL	Calorias	992,38	1042,40	0,00	0,00	0,00
	Proteína	56,14	64,43	0,00	0,00	0,00
	Carboidrato	142,55	131,84	0,00	0,00	0,00
	Lipídios	24,84	32,49	0,00	0,00	0,00
	Ferro	3,77	6,68	0,00	0,00	0,00
	Cálcio	568,18	592,79	0,00	0,00	0,00
	Vit. A	273,97	632,44	0,00	0,00	0,00
	Vit. C	50,38	107,63	0,00	0,00	0,00
	Fibra	13,60	13,88	0,00	0,00	0,00
	Zinco	3,96	11,55	0,00	0,00	0,00
	Magnésio	124,19	139,66	0,00	0,00	0,00

**OBSERVAÇÕES:**

O cardápio estará 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), 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)