

Cardápio de AGOSTO 2022
Escolas da Rede Municipal de Ensino (EMEI /EMEF/ EJA)

CARDÁPIO SEMANAL DE 01 A 05/08

	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Desjejum / Lanche da tarde	Café com leite Biscoito salgado com requeijão	Leite com cacau Pão de leite com manteiga	Mamão com leite *	Café com leite Pão de leite com requeijão	Leite com cacau Banana
Colação	Suco	Suco	Fruta	Fruta	Fruta
Refeição	Arroz / Feijão Frango com chuchu Salada de cenoura	Arroz / Feijão Carne acebolada Salada de alface	Arroz / Feijão Frango com milho Couve-manteiga refogada	Arroz / Feijão preto Carne moída com abobrinha e tomate Salada de escarola	Macarrão ao sugo com frango Brócolis ao alho
<i>Média semanal</i>	Calorias = 982 kcal Proteínas = 61 g Carboidratos = 130 g Lipídios = 28 g Ferro = 6 mg Cálcio= 607 mg Vitamina A = 598 mcg Vitamina C = 83 mg Fibras = 15 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 08 A 12/08

	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Desjejum / Lanche da tarde	Café com leite Biscoito doce	Leite com cacau Biscoito salgado com requeijão	Banana com leite *	Café com leite Pão de leite com manteiga	Leite com cacau Mamão
Colação	Suco	Suco	Fruta	Fruta	Fruta
Refeição	Arroz / Feijão Frango acebolado Abóbora refogada	Arroz / Feijão Carne ensopada com acelga Salada de cenoura	Arroz / Feijão Frango com tomate Salada de alface	Macarrão à bolonhesa Salada de abobrinha	Arroz / Feijão Frango com mandioquinha Salada de escarola
<i>Média semanal</i>	Calorias = 968 kcal Proteínas = 60 g Carboidratos = 129 g Lipídios = 27 g Ferro = 5 mg Cálcio= 584 mg Vitamina A = 552 mcg Vitamina C = 86 mg Fibras = 14 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 15 A 19/08

	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Desjejum / Lanche da tarde	Café com leite Biscoito salgado com requeijão	Leite com cacau Pão de leite com manteiga	Mamão com leite *	Café com leite Pão de leite com requeijão	Leite com cacau Banana
Colação	Suco	Suco	Fruta	Fruta	Fruta
Refeição	Arroz / Feijão preto Frango com cenoura Salada de repolho	Arroz / Feijão Carne com abóbora Salada de alface	Arroz / Feijão Frango cebola Abobrinha refogada	Arroz / Feijão Carne moída com mandioquinha Salada de grão-de-bico com tomate	Macarrão ao sugo com frango Salada de escarola
<i>Média semanal</i>	Calorias = 972 kcal Proteínas = 61 g Carboidratos = 128 g Lipídios = 27 g Ferro = 6 mg Cálcio= 595 mg Vitamina A = 464 mcg Vitamina C = 79 mg Fibras = 14 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 22 A 26/08

	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Desjejum / Lanche da tarde	Café com leite Biscoito doce	Leite com cacau Biscoito salgado com requeijão	Banana com leite *	Café com leite Pão de leite com manteiga	Leite com cacau Mamão
Colação	Suco	Suco	Fruta	Fruta	Fruta
Refeição	Arroz / Feijão Frango com abóbora Acelga refogada	Arroz / Feijão Carne cebola Salada de beterraba	Arroz / Feijão Frango com mandioquinha Salada de alface	Macarrão à bolonhesa Salada de escarola	Arroz / Feijão Frango com abobrinha Salada de cenoura
<i>Média semanal</i>	Calorias = 971 kcal Proteínas = 60 g Carboidratos = 129 g Lipídios = 27 g Ferro = 5 mg Cálcio= 585 mg Vitamina A = 545 mcg Vitamina C = 86 mg Fibras = 14 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 29 A 31/08

	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Desjejum / Lanche da tarde	Café com leite Biscoito salgado com requeijão	Leite com cacau Pão de leite com manteiga	Mamão com leite *		
Colação	Suco	Suco	Fruta		
Refeição	Arroz / Feijão Frango com tomate Salada de chuchu	Arroz / Feijão preto Carne com batata Salada de acelga	Arroz / Feijão Frango com cenoura Salada de alface		
<i>Média semanal</i>	Calorias = 950 kcal Proteínas = 59 g Carboidratos = 123 g Lipídios = 28 g Ferro = 5 mg Cálcio= 586 mg Vitamina A = 468 mcg Vitamina C = 102 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 estará sujeito a alterações que visam manter a qualidade dos gêneros oferecidos, observando também o grau de maturação do hortifrutí.

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)