

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

CARDÁPIO SEMANAL DE 01 E 02/09					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Desjejum / Lanche da tarde				Café com leite Pão de leite com requeijão	Leite com cacau Maçã
Colação				Fruta	Fruta
Refeição				Arroz / Feijão preto Carne moída com mandioquinha Couve-manteiga refogada	Macarrão ao sugo com frango Salada de abobrinha
<i>Média semanal</i>	Calorias = 1.007 kcal Proteínas = 62 g Carboidratos = 134 g Lipídios = 30 g Ferro = 7 mg Cálcio= 633 mg Vitamina A = 495 mcg Vitamina C = 68 mg Fibras = 12 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 05 A 09/09					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Desjejum / Lanche da tarde	Café com leite Biscoito doce	Leite com cacau Biscoito salgado com requeijão		Café com leite Pão de leite com manteiga	Leite com cacau Pêra
Colação	Suco	Suco		Fruta	Fruta
Refeição	Arroz / Feijão Frango acebolado Abóbora refogada	Arroz Estrogonofe de carne Batata sauté Salada de tomate	FERIADO	Macarrão à bolonhesa Salada de chuchu	Arroz / Feijão Frango com mandioquinha Salada de escarola
<i>Média semanal</i>	Calorias = 994 kcal Proteínas = 59 g Carboidratos = 131 g Lipídios = 30 g Ferro = 6 mg Cálcio= 565 mg Vitamina A = 336 mcg Vitamina C = 61 mg Fibras = 11 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 12 A 16/09

	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Desjejum / Lanche da tarde	Café com leite Biscoito doce	Leite com cacau Biscoito salgado com requeijão	Mamão com leite *	Café com leite Biscoito salgado com manteiga	Leite com cacau Maçã
Colação	Suco	Suco	Fruta	Fruta	Fruta
Refeição	Arroz / Feijão Frango com tomate Salada de beterraba	Arroz / Feijão Carne com acelga Salada de cenoura	Arroz / Feijão Frango com milho Salada de alface	Arroz / Feijão Carne moída com abobrinha Salada de grão-de-bico com tomate	Macarrão ao sugo com frango Brócolis ao alho
<i>Média semanal</i>	Calorias = 970 kcal Proteínas = 60 g Carboidratos = 127 g Lipídios = 28 g Ferro = 6 mg Cálcio= 582 mg Vitamina A = 570 mcg Vitamina C = 80 mg Fibras = 14 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 19 A 23/09

	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Desjejum / Lanche da tarde	Leite com cacau Biscoito salgado com requeijão	Café com leite Biscoito doce	Leite com cacau Pêra	Café com leite Biscoito salgado com manteiga	Leite com cacau Mamão
Colação	Suco	Suco	Fruta	Fruta	Fruta
Refeição	Arroz / Feijão Frango com abóbora Salada de repolho com tomate	Arroz /Tutu de Feijão Carne acebolada Batata sauté	Arroz / Feijão Frango com cenoura Salada de vagem	Macarrão à bolonhesa Salada de alface	Arroz / Feijão Frango com mandioquinha Couve-manteiga refogada
<i>Média semanal</i>	Calorias = 978 kcal Proteínas = 60 g Carboidratos = 129 g Lipídios = 29 g Ferro = 6 mg Cálcio= 601 mg Vitamina A = 622 mcg Vitamina C = 93 mg Fibras = 14 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 26 A 30/09

	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Desjejum / Lanche da tarde	Café com leite Biscoito doce	Leite com cacau Biscoito salgado com requeijão	Mamão com leite *	Café com leite Biscoito salgado com manteiga	Leite com cacau Pêra
Colação	Suco	Suco	Fruta	Fruta	Fruta
Refeição	Arroz / Feijão Frango acebolado Salada de chuchu	Arroz / Feijão Carne com abóbora Acelga refogada	Arroz / Feijão Frango com batata Salada de alface	Arroz / Feijão preto Carne moída com cenoura Salada de escarola	Macarrão ao sugo com frango Abobrinha refogada
<i>Média semanal</i>	Calorias = 961 kcal Proteínas = 59 g Carboidratos = 127 g Lipídios = 28 g Ferro = 5 mg Cálcio= 584 mg Vitamina A = 527 mcg Vitamina C = 88 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 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)