

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

CARDÁPIO SEMANAL DE 03 A 07/10					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum / Lanche da tarde</i>	Café com leite Biscoito doce	Leite com cacau Biscoito salgado com requeijão	Fruta com leite *	Café com leite Biscoito salgado com manteiga	Leite com cacau Fruta
<i>Colação</i>	Suco	Suco	Fruta	Fruta	Fruta
<i>Refeição</i>	Arroz / Feijão Frango com milho Salada de tomate	Arroz / Feijão preto Carne acebolada Salada de beterraba	Arroz / Feijão Frango com abobrinha Salada de alface	Macarrão à bolonhesa Salada de vagem	Arroz / Feijão Frango com mandioquinha Salada de escarola
<i>Média semanal</i>	Calorias = 965 kcal Proteínas = 60 g Carboidratos = 127 g Lipídios = 28 g Ferro = 6 mg Cálcio= 585 mg Vitamina A = 370 mcg Vitamina C = 76 mg Fibras = 14 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 10 A 14/10					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum</i>	Café com leite Biscoito salgado com requeijão	Leite com cacau Biscoito salgado com manteiga		Leite com cacau Biscoito salgado com requeijão	Café com leite Fruta
<i>Colação/ Lanche da tarde</i>	Suco e pipoca	Arroz doce com leite de côco, côco ralado e canela		Salada de frutas	EMEI: Bolo de chocolate EMEF: Brigadeiro de colher
<i>Refeição</i>	Arroz / Feijão Frango acebolado Salada de cenoura	Arroz Estrogonofe de carne Salada de tomate	FERIADO	Arroz / Feijão Escondidinho de batata com carne moída Salada de acelga	Arroz / Feijão Ovo mexido com abobrinha e cenoura Salada de beterraba Fruta
<i>Média semanal</i>	Calorias = 1040 kcal Proteínas = 56 g Carboidratos = 132 g Lipídios = 36 g Ferro = 6 mg Cálcio= 593 mg Vitamina A = 662 mcg Vitamina C = 55 mg Fibras = 13 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 17 A 21/10					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum / Lanche da tarde</i>	Leite com cacau Biscoito salgado com requeijão	Café com leite Biscoito doce	Leite com cacau Fruta	Café com leite Biscoito salgado com manteiga	Leite com cacau Fruta
<i>Colação</i>	Suco	Suco	Fruta	Fruta	Fruta
<i>Refeição</i>	Arroz / Feijão Frango com tomate Salada de vagem	Arroz / Feijão Carne acebolada Salada de alface	Arroz / Feijão Frango com cenoura Salada de escarola	Macarrão à bolonhesa Brócolis ao alho	Arroz / Feijão preto Frango com mandioquinha Couve-manteiga refogada
<i>Média semanal</i>	Calorias = 965 kcal Proteínas = 60 g Carboidratos = 126 g Lipídios = 29 g Ferro = 6 mg Cálcio= 609 mg Vitamina A = 494 mcg Vitamina C = 94 mg Fibras = 14 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 24 A 28/10					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum / Lanche da tarde</i>	Café com leite Biscoito salgado com requeijão	Leite com cacau Biscoito salgado com manteiga	Fruta com leite *	Café com leite Biscoito salgado com requeijão	Leite com cacau Fruta
<i>Colação</i>	Suco	Suco	Fruta	Fruta	Fruta
<i>Refeição</i>	Arroz / Feijão Frango com batata Salada de tomate	Arroz / Feijão Carne com acelga Salada de beterraba	Arroz / Feijão Frango acebolado Salada de alface	Arroz / Feijão Carne moída com abobrinha Salada de escarola	Arroz / Feijão Frango com tomate Salada de cenoura
<i>Média semanal</i>	Calorias = 975 kcal Proteínas = 60 g Carboidratos = 123 g Lipídios = 31 g Ferro = 5 mg Cálcio= 587 mg Vitamina A = 360 mcg Vitamina C = 80 mg Fibras = 14 g				

CARDÁPIO DE 31/10					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum / Lanche da tarde</i>					
<i>Colação</i>					
<i>Refeição</i>	PONTO FACULTATIVO				
<i>Média semanal</i>					

* 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 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)