

Cardápio de FEVEREIRO 2024  
Escolas da Rede Municipal de Ensino (EMEI /EMEF/ EJA)

CARDÁPIO SEMANAL DE 05 A 09/02					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<b>Desjejum / Lanche da tarde</b>	Leite com cacau Biscoito salgado com requeijão	Leite com cacau Fruta	Leite com café Biscoito doce	Leite com cacau Biscoito salgado com manteiga	Leite com café Biscoito doce
<b>Colação</b>	Suco concentrado de goiaba	Fruta	Fruta	Suco integral de uva	Suco concentrado de maracujá
<b>Refeição</b>	Arroz / Feijão Carne moída refogada com milho	Arroz / Feijão Frango com abóbora Salada de chuchu	Arroz / Feijão preto Carne em tiras acebolada Salada de beterraba	Arroz / Feijão Tilápia com pimentão verde Salada de tomate	Macarrão ao sugo com frango Salada de cenoura
<i>Média semanal</i>	Calorias = 944 kcal Proteínas = 57 g Carboidratos = 125 g Lipídios = 29 g Ferro = 5 mg Cálcio= 577 mg Vitamina A = 521 mcg Vitamina C = 44 mg Fibras = 13 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 12 A 16/02					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<b>Desjejum / Lanche da tarde</b>				Leite com cacau Biscoito salgado com requeijão	Leite com café Biscoito doce
<b>Colação</b>				Suco concentrado de goiaba	Suco integral de uva
<b>Refeição</b>	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	Macarrão à bolonhesa Salada de pepino	Arroz / Feijão Frango refogado Batata-doce sauté
<i>Média semanal</i>	Calorias = 1.049 kcal Proteínas = 62 g Carboidratos = 142 g Lipídios = 29 g Ferro = 6 mg Cálcio= 570 mg Vitamina A = 248 mcg Vitamina C = 36 mg Fibras = 10 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 19 A 23/02						
	2ª	3ª	5ª	6ª		
<b>Desjejum / Lanche da tarde</b>	Leite com cacau Biscoito salgado com requeijão	Banana com leite *	Leite com café Pão de leite com manteiga	Leite com cacau Fruta	Leite com café Pão de forma com requeijão	
<b>Colação</b>	Suco concentrado de maracujá	Fruta	Fruta	Fruta	Suco integral de uva	
<b>Refeição</b>	Arroz / Feijão Carne em tiras refogada com seleta de legumes	Arroz / Feijão Frango com tomate Mandioquinha sauté	Arroz / Feijão preto Lombo em iscas com batata Salada de alface	Macarrão ao sugo com frango Salada de escarola	Arroz / Feijão Omelete de forno com abobrinha Salada de beterraba	
<i>Média semanal</i>	Calorias = 934 kcal Proteínas = 55 g Carboidratos = 122 g Lipídios = 29 g Ferro = 5 mg Cálcio= 618 mg Vitamina A = 455 mcg Vitamina C = 54 mg Fibras = 13 g					

CARDÁPIO SEMANAL DE 26 A 29/02					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<b>Desjejum / Lanche da tarde</b>	Leite com café Biscoito doce	Mamão com leite *	Leite com cacau Pão de forma com manteiga	Leite com cacau Fruta	
<b>Colação</b>	Suco concentrado de goiaba	Fruta	Fruta	Fruta	
<b>Refeição</b>	Arroz / Feijão Carne moída com cenoura Acelga refogada	Arroz / Feijão Frango com mandioca Salada de alface	Arroz / Feijão Carne em tiras com batata-doce Escarola refogada	Arroz / Feijão Pescada com pimentão vermelho Salada de abobrinha	
<i>Média semanal</i>	Calorias = 924 kcal Proteínas = 58 g Carboidratos = 125 g Lipídios = 26 g Ferro = 6 mg Cálcio= 612 mg Vitamina A = 460 mcg Vitamina C = 59 mg Fibras = 15 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 na entrada suco/fruta da colação junto com a refeição e lanche 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)*