

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

CARDÁPIO DE 01 A 03/05					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum / Lanche da tarde</i>				Leite com cacau Fruta	Leite com café Pão de leite com manteiga
<i>Colação</i>				Fruta	Suco integral de uva
<i>Refeição</i>			FERIADO	Arroz / Feijão Frango com pimentão verde Mandioca sauté	Arroz / Feijão Carne suína acebolada Salada de cenoura
<i>Média semanal</i>	Calorias = 992 kcal Proteínas = 57 g Carboidratos = 136 g Lipídios = 28 g Ferro = 4 mg Cálcio= 596 mg Vitamina A = 655 mcg Vitamina C = 66 mg Fibras = 15 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 06 A 10/05					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum / Lanche da tarde</i>	Leite com café Pão de coco com requeijão	Leite com cacau Fruta	Leite com café Pão de milho com manteiga	Fruta com leite *	Leite com café Pão de leite com requeijão
<i>Colação</i>	Suco integral de uva	Fruta	Fruta	Fruta	Suco integral de uva
<i>Refeição</i>	Arroz / Feijão Frango com milho Salada de tomate	Macarrão à bolonhesa Salada de grão-de-bico	Arroz / Feijão Frango com abóbora Acelga refogada	Arroz / Feijão Tilápia com pimentão vermelho Salada de alface	Arroz / Feijão preto Carne suína com mandioquinha Farofa de couve-manteiga
<i>Média semanal</i>	Calorias = 975 kcal Proteínas = 60 g Carboidratos = 131 g Lipídios = 27 g Ferro = 5 mg Cálcio= 616 mg Vitamina A = 453 mcg Vitamina C = 71 mg Fibras = 15 g				

CARDAPIO SEMANAL DE 13 A 17/05					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum / Lanche da tarde</i>	Leite com café Biscoito salgado com requeijão	Fruta com leite *	Leite com café Pão de coco com manteiga	Leite com cacau Fruta	Leite com café Pão de leite com requeijão
<i>Colação</i>	Suco integral de uva	Fruta	Fruta	Fruta	Suco integral de uva
<i>Refeição</i>	Arroz / Feijão Frango com cenoura Repolho refogado	Arroz / Feijão Carne moída refogada Salada de chuchu	Arroz / Feijão Frango com mandioca Salada de alface	Arroz / Feijão Carne em tiras com acelga Abóbora refogada	Macarrão ao sugo com frango Salada de escarola
<i>Média semanal</i>	Calorias = 950 kcal Proteínas = 59 g Carboidratos = 126 g Lipídios = 28 g Ferro = 6 mg Cálcio= 612 mg Vitamina A = 446 mcg Vitamina C = 73 mg Fibras = 15 g				

CARDAPIO SEMANAL DE 20 A 24/05					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum / Lanche da tarde</i>	Leite com café Biscoito doce	Leite com cacau Fruta	Leite com café Pão de milho com manteiga	Fruta com leite *	Leite com café Pão de leite com requeijão
<i>Colação</i>	Suco integral de uva	Fruta	Fruta	Fruta	Suco integral de uva
<i>Refeição</i>	Arroz / Feijão Frango com tomate Salada de cenoura	Macarrão à bolonhesa Salada de pepino	Arroz Estrogonofe de frango Batata sauté Salada de escarola	Arroz / Feijão Pescada com pimentão verde Salada de alface	Arroz / Feijão Carne suína acebolada Salada de rúcula
<i>Média semanal</i>	Calorias = 905 kcal Proteínas = 57 g Carboidratos = 119 g Lipídios = 25 g Ferro = 5 mg Cálcio= 612 mg Vitamina A = 483 mcg Vitamina C = 58 mg Fibras = 12 g				

CARDAPIO SEMANAL DE 27 A 31/05					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum / Lanche da tarde</i>	Leite com café Biscoito salgado com requeijão	Leite com cacau Biscoito doce	Leite com café Biscoito salgado com manteiga		
<i>Colação</i>	Suco integral de uva	Fruta	Suco integral de uva		
<i>Refeição</i>	Macarrão ao sugo com frango Salada de chuchu	Arroz / Feijão preto Carne moída refogada Purê de mandioca	Arroz / Feijão Frango com batata-doce Salada de tomate	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
<i>Média semanal</i>	Calorias = 1.044 kcal Proteínas = 59 g Carboidratos = 137 g Lipídios = 32 g Ferro = 6 mg Cálcio= 587 mg Vitamina A = 306 mcg Vitamina C = 40 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 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)