

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

CARDÁPIO DE 01 A 05/04					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Desjejum / Lanche da tarde	Leite com cacau Biscoito salgado com requeijão	Mamão com leite *	Leite com café Biscoito salgado com manteiga	Leite com cacau Fruta	Leite com café Biscoito salgado com requeijão
Colação	Suco integral de uva	Fruta	Fruta	Fruta	Suco concentrado de goiaba
Refeição	Macarrão à bolonhesa Abobrinha refogada	Arroz / Feijão Carne em tiras acebolada Brócolis ao alho	Arroz / Feijão Pescada com batata Salada de alface	Arroz / Feijão Frango cubos com mandioquinha Salada de escarola	Arroz / Feijão Omelete de forno com chuchu e cenoura Salada de tomate
Média semanal	Calorias = 954 kcal Proteínas = 54 g Carboidratos = 128 g Lipídios = 30 g Ferro = 6 mg Cálcio= 594 mg Vitamina A = 522 mcg Vitamina C = 63 mg Fibras = 14 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 08 A 12/04					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Desjejum / Lanche da tarde	Leite com café Biscoito salgado com requeijão	Leite com cacau Fruta	Leite com café Biscoito salgado com manteiga	Banana com leite *	Leite com cacau Biscoito salgado com requeijão
Colação	Suco concentrado de maracujá	Fruta	Fruta	Fruta	Suco integral de uva
Refeição	Arroz / Feijão Carne moída refogada Mandioca sauté	Arroz / Feijão Frango com abóbora Salada de pepino	Arroz / Feijão Tilápia com pimentão verde e cenoura Salada de alface	Arroz / Feijão preto Carne suína com batata Couve-manteiga refogada	Macarrão ao sugo com frango Salada de rúcula
Média semanal	Calorias = 939 kcal Proteínas = 57 g Carboidratos = 122 g Lipídios = 29 g Ferro = 6 mg Cálcio= 630 mg Vitamina A = 597 mcg Vitamina C = 65 mg Fibras = 14 g				

CARDAPIO SEMANAL DE 15 A 19/04					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Desjejum / Lanche da tarde	Leite com café Biscoito doce	Mamão com leite *	Leite com café Pão de leite com manteiga	Leite com cacau Fruta	Leite com cacau Pão de forma com requeijão
Colação	Suco integral de uva	Fruta	Fruta	Fruta	Suco natural de maracujá
Refeição	Macarrão ao sugo com carne em tiras Salada de pepino	Arroz / Feijão Frango com chuchu Salada de tomate	Arroz / Feijão Pescada Purê de mandioquinha Salada de alface	Arroz / Feijão Frango com mandioca Salada de agrião	Arroz / Feijão Omelete de forno com abobrinha Salada de escarola
Média semanal	Calorias = 931 kcal Proteínas = 52 g Carboidratos = 129 g Lipídios = 27 g Ferro = 6 mg Cálcio= 636 mg Vitamina A = 444 mcg Vitamina C = 79 mg Fibras = 14 g				

CARDAPIO SEMANAL DE 22 A 26/04					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Desjejum / Lanche da tarde	Leite com cacau Biscoito salgado com requeijão	Leite com cacau Fruta	Leite com café Pão de leite com manteiga	Banana com leite *	Leite com café Pão de forma com requeijão
Colação	Suco concentrado de goiaba	Fruta	Fruta	Fruta	Suco integral de uva
Refeição	Arroz / Feijão preto Carne moída com batata Acelga refogada	Arroz / Feijão Frango com cenoura Salada de abobrinha	Arroz / Feijão Tilápia com pimentão amarelo Salada de alface	Arroz / Feijão preto Carne suína acebolada Abóbora refogada Salada de escarola	Macarrão ao sugo com frango Salada de rúcula
Média semanal	Calorias = 932 kcal Proteínas = 58 g Carboidratos = 124 g Lipídios = 26 g Ferro = 5 mg Cálcio= 621 mg Vitamina A = 630 mcg Vitamina C = 50 mg Fibras = 14 g				

CARDAPIO SEMANAL DE 29 A 30/04					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Desjejum / Lanche da tarde	Leite com café Biscoito doce	Mamão com leite *			
Colação	Suco integral de uva	Fruta			
Refeição	Arroz / Feijão Carne em tiras com repolho Salada de cenoura	Macarrão ao sugo com frango Salada de pepino			
Média semanal	Calorias = 918 kcal Proteínas = 61 g Carboidratos = 118 g Lipídios = 26 g Ferro = 6 mg Cálcio= 586 mg Vitamina A = 483 mcg Vitamina C = 81 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 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), Mônica Bezerra Miranda (QT), Rafaela de Assis Neves (QT), Roberta Lopes Rodrigues Maliauka (QT), Vivian Castello Branco Mendes (QT)