

Cardápio de ABRIL 2025
Escolas da Rede Municipal de Ensino (EMEI /EMEF/ EJA)

CARDÁPIO SEMANAL DE 01 A 04/04					
	3ª	4ª	5ª	6ª	
Desjejum / Lanche da tarde		Leite com cacau Biscoito doce	Leite com cacau Pão de leite com margarina	Leite com cacau Fruta	Leite com cacau Pão de milho com margarina
Colação		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Refeição		Arroz / Feijão Peixe com cenoura Salada de alface	Arroz / Feijão Carne acebolada Salada de escarola	Arroz / Feijão Frango (coxa e sobrexa) com mandioquinha Couve-manteiga refogada	Macarrão à bolonhesa Brócolis ao alho
Média semanal	Calorias = 983 kcal Proteínas = 58 g Carboidratos = 135 g Lipídios = 29 g Ferro = 6 mg Cálcio= 624 mg Vitamina A = 567 mcg Vitamina C = 106 mg Fibras = 15 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 07 A 11/04					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Desjejum / Lanche da tarde	Leite com cacau Bisc. salgado com margarina	Leite com cacau Biscoito doce	Leite com cacau Pão de milho com margarina	Leite com cacau Fruta	Leite com cacau Pão de coco com margarina
Colação	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Refeição	Macarrão ao sugo com frango Salada de pepino	Arroz / Feijão preto Carne suína com tomate Salada de escarola	Arroz / Feijão Carne com batata Salada de alface	Arroz / Feijão Frango com abobrinha Salada de beterraba	Arroz / Feijão Carne moída com mandioquinha Salada de vagem
Média semanal	Calorias = 965 kcal Proteínas = 61 g Carboidratos = 128 g Lipídios = 28 g Ferro = 5 mg Cálcio= 586 mg Vitamina A = 415 mcg Vitamina C = 61 mg Fibras = 14 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 14 A 18/04					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Desjejum / Lanche da tarde	Leite com cacau Biscoito salgado com margarina	Leite com cacau Biscoito doce	Leite com cacau Biscoito salgado com margarina		
Colação	Fruta	Fruta	Fruta	PONTO FACULTATIVO	FERIADO
Refeição	Macarrão ao sugo com frango Salada de cenoura	Arroz / Feijão Peixe com pimentão verde Salada de tomate	Arroz Estrogonofe de carne Batata sauté Brigadeiro de colher		
Média semanal	Calorias = 1.012 kcal Proteínas = 57 g Carboidratos = 132 g Lipídios = 32 g Ferro = 5 mg Cálcio= 615 mg Vitamina A = 607 mcg Vitamina C = 39 mg Fibras = 11 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 21 A 25/04					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Desjejum / Lanche da tarde		Leite com cacau Biscoito salgado com margarina	Leite com cacau Fruta	Leite com cacau Pão de milho com margarina	Leite com cacau Pão de leite com margarina
Colação	FERIADO	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Refeição		Arroz / Feijão preto Carne suína acebolada Salada de chuchu	Arroz / Feijão Carne com tomate Salada de alface	Macarrão ao sugo com frango Salada de escarola	Arroz / Feijão Carne moída com cenoura Salada de brócolis
Média semanal	Calorias = 1.013 kcal Proteínas = 63 g Carboidratos = 132 g Lipídios = 31 g Ferro = 6 mg Cálcio= 588 mg Vitamina A = 455 mcg Vitamina C = 84 mg Fibras = 15 g				

CARDÁPIO DE 28 A 30/04					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Desjejum / Lanche da tarde	Leite com cacau Biscoito salgado com margarina	Leite com cacau Biscoito doce	Leite com cacau Pão de coco com margarina		
Colação	Fruta	Fruta	Fruta		
Refeição	Arroz / Feijão Frango com abóbora Salada de pepino	Arroz / Feijão Peixe com batata Salada de alface	Arroz / Feijão Carne com vagem Mandioquinha sauté		
Média semanal	Calorias = 980 kcal Proteínas = 57 g Carboidratos = 132 g Lipídios = 30 g Ferro = 5 mg Cálcio= 591 mg Vitamina A = 444 mcg Vitamina C = 34 mg Fibras = 14 g				

OBSERVAÇÕES:

Para os alunos do período da tarde oferecer a fruta logo após a refeição.

Para os alunos do EJA e Técnico oferecer refeição e fruta na entrada e o 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)