

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

CARDÁPIO SEMANAL DE 01 A 04/07					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum / Lanche da tarde</i>		Leite com cacau Bisc. salgado com margarina	Leite com cacau Fruta	Leite com cacau Biscoito doce	Leite com cacau Bisc. salgado com margarina
<i>Colação</i>		Suco natural de limão	Fruta	Fruta	Fruta
<i>Refeição</i>		Arroz / Feijão Pernil com repolho	Arroz / Feijão Carne com batata-doce	Arroz / Feijão Frango com abobrinha	Macarrão à bolonhesa Salada de brócolis
<i>Média semanal</i>	Calorias = 982 kcal Proteínas = 61 g Carboidratos = 125 g Lipídios = 31 g Ferro = 5 mg Cálcio= 576 mg Vitamina A = 292 mcg Vitamina C = 61 mg Fibras = 13 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 07 A 14/07					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum / Lanche da tarde</i>	Leite com cacau Bisc. salgado com margarina	Leite com cacau Biscoito doce		Leite com cacau Bisc. salgado com margarina	Leite com cacau Biscoito doce
<i>Colação</i>	Suco natural de maracujá	Fruta		Fruta	Fruta
<i>Refeição</i>	Macarrão ao sugo com frango Salada de acelga	Arroz / Feijão Carne com abóbora	FERIADO	Arroz / Feijão Frango com milho	Arroz / Feijão Carne moída refogada Batata-doce sauté
<i>Média semanal</i>	Calorias = 1.048 kcal Proteínas = 62 g Carboidratos = 137 g Lipídios = 33 g Ferro = 6 mg Cálcio= 572 mg Vitamina A = 366 mcg Vitamina C = 53 mg Fibras = 16 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 14 A 18/07					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum / Lanche da tarde</i>					
<i>Colação</i>					
<i>Refeição</i>	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR

CARDÁPIO SEMANAL DE 21 A 25/07					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum / Lanche da tarde</i>					
<i>Colação</i>					
<i>Refeição</i>	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR

CARDÁPIO SEMANAL DE 28 A 31/07					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum / Lanche da tarde</i>	Leite com cacau Bisc. salgado com margarina	Leite com cacau Biscoito doce	Banana com leite*	Leite com cacau Bisc. salgado com margarina	
<i>Colação</i>	Suco natural de limão	Fruta	Fruta	Fruta	
<i>Refeição</i>	Arroz / Feijão Frango em cubos com batata-doce	Arroz / Feijão Pernil com abóbora	Arroz / Feijão Carne acebolada Salada de escarola	Arroz / Feijão Frango (coxa e sobrecoxa) com cenoura Salada de alface	
<i>Média semanal</i>	Calorias = 964 kcal Proteínas = 59 g Carboidratos = 120 g Lipídios = 31 g Ferro = 5 mg Cálcio= 580 mg Vitamina A = 502 mcg Vitamina C = 47 mg Fibras = 15 g				

OBSERVAÇÕES:

Para os alunos do período da tarde oferecer suco/fruta junto com a refeição.

Para os alunos do EJA e Técnico oferecer suco/fruta junto com a refeição 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)