

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
CARDÁPIO DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
ENSINO FUNDAMENTAL (4 a 10 anos) – Período Parcial (Manhã e Tarde)**

**DEPARTAMENTO DE MERENDA ESCOLAR
MÊS: FEVEREIRO/2023**

Dias/ Refeição/ Horário					
	Segunda feira 06	Terça feira 07	Quarta feira 08	Quinta feira 09	Sexta feira 10
Desjejum			Chá de ervas, Pão fortificado com doce de fruta	Café solúvel com leite e Biscoito cream cracker	Chá de ervas e Pão integral com requeijão caseiro
Lanche manhã e tarde	logurte de fruta, biscoito doce e fruta (maça)	Farofa com carne e legumes, suco de fruta/ ou chá	Risoto de frango, e fruta (melancia)	Macarrão parafuso com carne moída, e salada (repolho)	Bolo de cuca e suco de fruta
	Segunda feira 13	Terça feira 14	Quarta feira 15	Quinta feira 16	Sexta feira 17
Desjejum	Chá de ervas e Biscoito caseiro	Chá de ervas, Pão caseiro com doce de fruta	Café solúvel com leite e Pão cuca	Café solúvel com leite e Biscoito cream cracker	Chá de ervas e Pão integral com requeijão caseiro
Lanche manhã e tarde	Quirerinha de milho com carne suína de panela, e salada (repolho e tomate)	Arroz, feijão, kibe assado e salada (cenoura, repolho e couve)	Arroz, carne moída refogada, e salada (alface) e fruta (melancia)	Pão caseiro com doce de fruta e chá mate	Canjica de milho com leite e fruta (banana)
	Segunda feira 20	Terça feira 21	Quarta feira 22	Quinta feira 23	Sexta feira 24
Desjejum				Café solúvel com leite e Biscoito cream cracker	Chá de ervas e Pão integral com requeijão caseiro
Lanche manhã e tarde	Recesso	Feriado	Recesso	Espaguete á bolonhesa e salada (repolho, cenoura e tomate)	Cachorro quente, chá mate, e fruta (melancia)
	Segunda feira 27	Terça feira 28			
Desjejum	Chá de ervas e Biscoito caseiro	Café solúvel com leite e Pão cuca			
Lanche manhã e tarde	Polenta com carne moída, e salada (repolho e cenoura)	Risoto de frango, e salada (alface)			

- As frutas, legumes e verduras podem variar conforme a maturação e a disponibilidade.
- É permitido inverter os dias da semana em caso de necessidade.
- Cardápio sujeito a alterações, conforme disponibilidade dos alimentos e autorização da nutricionista.



COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 1º SEMANA)										
ENERGIA (KCAL): 642,1										
CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	FIBRAS (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	C (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
80,5	17,5	13,2	10,6	198,6	19,1	332,5	3,27	91,5	2,17	505,4

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 2º SEMANA)										
ENERGIA (KCAL): 633,5										
CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	FIBRAS (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
77,6	16,4	12,5	11,6	201,3	19,7	334,6	3,19	92,2	2,22	512,2

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 3º SEMANA)										
ENERGIA (KCAL): 612,8										
CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	FIBRAS (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
79,6	15,8	11,6	12,5	222,7	18,3	314,5	3,08	95,5	2,33	507,7

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 4º SEMANA)										
ENERGIA (KCAL): 657,8										
CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	FIBRAS (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
81,8	16,7	11,1	11,8	204,6	17,9	332,5	3,07	96,6	2,07	523,3

KARINA MICHELON
NUTRICIONISTA
CRN: 8º 3562