

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA

CARDÁPIO DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

ENSINO FUNDAMENTAL (4 a 10 anos) – Período Parcial (Manhã e Tarde)

DEPARTAMENTO DE MERENDA ESCOLAR

MÊS: NOVEMBRO/2022

Dias/ Refeição/ Horário					
		Terça feira 01	Quarta feira 02	Quinta feira 03	Sexta feira 04
Desjejum		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		Sopa de feijão com macarrão e fruta (maça)	FERIADO	Biscoito caseiro, achocolatado e fruta (mamão)	Cachorro quente e chá mate/ ou suco de fruta
	Segunda feira 07	Terça feira 08	Quarta feira 09	Quinta feira 10	Sexta feira 11
Desjejum	Chá de ervas e Biscoito caseiro	Café solúvel com leite e Pão cuca	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	Espaguete á bolonhesa e salada de acelga e couve	Arroz carreteiro, e salada de repolho e cenoura	Pão cuca com doce de leite, e café solúvel com leite/ ou chá e fruta (morango)	Farofa com carne e legumes, suco de fruta/ ou chá	Canjica de milho com leite e fruta (banana)
	Segunda feira 14	Terça feira 15	Quarta feira 16	Quinta feira 17	Sexta feira 18
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	RECESSO	FERIADO	Polenta com carne moída e salada de repolho	Arroz, feijoada, e salada de acelga e couve	Bolo de fubá, chá mate e fruta (morango)
	Segunda feira 21	Terça feira 22	Quarta feira 23	Quinta feira 24	Sexta feira 25
Desjejum	Chá de ervas e Biscoito caseiro	Café solúvel com leite e Pão cuca	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	Macarrão parafuso com frango e salada de acelga	Risoto de frango com salada de alface	Pão caseiro com doce de fruta, chá de ervas e fruta (morango)	Mandioca, carne moída com molho, e salada de couve flor e brócolis	Biscoito caseiro e vitamina de morango, e fruta (maça)
	Segunda feira 28	Terça feira 22	Quarta feira 23		
Desjejum	Chá de ervas e Biscoito caseiro	Café solúvel com leite e Pão cuca	Chá de ervas, Pão fortificado com doce de fruta		
Lanche manhã e tarde	Quirerinha de milho com carne suína em molho e salada de repolho	Arroz, feijão, omelete assado e salada mista (repolho, cenoura, beterraba)	Pão integral com margarina, chá de ervas e fruta (morango)		

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): 603,2										
CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	FIBRAS (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	C (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
79,9	18,3	16,2	9,4	213,5	17,5	365,2	3,18	89,6	2,27	512,6

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 2º SEMANA)										
ENERGIA (KCAL): 623,5										
CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	FIBRAS (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
81,3	17,9	14,9	10,4	204,6	18,2	332,4	3,35	94,6	1,97	522,3

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 3º SEMANA)										
ENERGIA (KCAL): 651,2										
CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	FIBRAS (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
82,6	17,4	15,2	9,7	199,2	18,4	349,8	2,98	85,1	2,08	542,9

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 4º SEMANA)										
ENERGIA (KCAL): 634,1										
CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	FIBRAS (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
78,4	18,2	14,8	9,1	188,6	16,4	351,7	3,14	95,1	2,21	526,4

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 5º SEMANA)										
ENERGIA (KCAL): 619,4										
CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	FIBRAS (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
81,3	17,9	15,3	10,8	204,3	17,6	358,1	3,06	90,7	2,19	519,7

KARINA MICHELON
NUTRICIONISTA
CRN: 8º 3562