

CARDÁPIO- ETAPA DE ENSINO *Ensino Infantil e integral*
MODALIDADE DE ENSINO
ZONA *urbana*
FAIXA ETÁRIA
PERÍODO *integral*

Necessidades Alimentares Especiais:

Julho/2022

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA 01/jul
C3 - DESJEJUM					
Horário					Creme de aveia com banana, pão c/ margarina
C6 - REFEIÇÃO					
Horário					Pão c/ frango ao molho e cheiro verde, suco de goiaba.
C4 - LANCHE DA TARDE					
Horário					Bebida láctea de frutas, biscoito salgado
C7 - REFEIÇÃO					
Horário					Risoto de carne desfiada c/ abóbora ralada e cheiro verde. Batata assada, Banana
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	1.549	CHO	PTN	LPD
			(g)	(g)	(g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
			245g	55g	41g
			63%	14%	23%

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista.

CARDÁPIO- ETAPA DE ENSINO *Ensino Infantil e integral*
MODALIDADE DE ENSINO
ZONA *urbana*
FAIXA ETÁRIA
PERÍODO *integral*

Necessidades Alimentares Especiais:

Julho/2022

	2ª FEIRA 04/jul	3ª FEIRA 05/jul	4ª FEIRA 06/jul	5ª FEIRA 07/jul	6ª FEIRA 08/jul
C3 - DESJEJUM					
Horário	Leite pasteurizado integral c/ banana e maçã, biscoito maria	Leite pasteurizado integral c/ banana e mamão, pão c/ margarina	Bebida láctea de frutas, pão c/ requeijão	Creme de aveia com banana, pão c/ margarina	Leite pasteurizado integral c/ banana e maçã, biscoito salgado
C6 - REFEIÇÃO					
Horário	Arroz, feijão carioca, torta cremosa de repolho com milho (ovo, repolho, cebola, cheiro ver e tomate, milho, leite f. de trigo, fermento), cenoura sauté. Melancia	Arroz, feijão carioca, carne em cubos, quibebe na salsa, salada de alface com tomate. Banana	Arroz, feijão carioca, lasanha de berinjela (fatias de berinjela intercaladas com carne moída ao molho), batata assada dourada salpicada com cheiro verde	Macarrão ao molho de tomate, frango desfiado com cebola e cheiro verde, salada de couve c/ tomate. Maçã	Pão com carne moída ao molho de tomate e cheiro verde, suco de goiaba
C4 - LANCHE DA TARDE					
Horário	Leite pasteurizado integral c/ banana e aveia	Suco de goiaba, pão com requeijão	Leite pasteurizado integral c/ banana e mamão, bolo de laranja	Leite pasteurizado integral c/ maçã e banana, biscoito maisena	Bebida láctea de frutas, pão com margarina
C7 - REFEIÇÃO					
Horário	Arroz colorido (cenoura ralada e cheiro verde), feijão carioca, Peixe empanado salpicado com cheiro verde. Maçã	Macarrão ao sugo, carne moída acebolada, salada de couve com tomate. Banana	Arroz, feijão, carne em cubos refogada com cebola e cheiro verde, beterraba cozida, salada de alface e tomate	Arroz, feijão carioca, escondidinho de frango (purê de batata, frango, tomate, cheiro verde), acelga refogada, Mamão	Risoto de carne moída c/ cenoura ralada e molho de tomate, suco de goiaba
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
		1.591	242g 60%	61g 15%	37g 20%
Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista.					

CARDÁPIO- ETAPA DE ENSINO *Ensino Infantil e integral*
MODALIDADE DE ENSINO
ZONA *urbana*
FAIXA ETÁRIA
PERÍODO *integral*

Necessidades Alimentares Especiais:

Julho/2022

	2ª FEIRA 11/jul	3ª FEIRA 12/jul	4ª FEIRA 13/jul	5ª FEIRA 14/jul	6ª FEIRA 15/jul
C3 - DESJEJUM Horário	RECESSO ESCOLAR				
C6 - REFEIÇÃO Horário					
C4 - LANCHE DA TARDE Horário					
C7 - REFEIÇÃO Horário					
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO	PTN	LPD	
		(g)	(g)	(g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
		g	g	g	
	%	%	%		
Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista.					

CARDÁPIO- ETAPA DE ENSINO *Ensino Infantil e integral*
MODALIDADE DE ENSINO
ZONA *urbana*
FAIXA ETÁRIA
PERÍODO *integral*

Necessidades Alimentares Especiais:

Julho/2022

	2ª FEIRA 18/jul	3ª FEIRA 19/jul	4ª FEIRA 20/jul	5ª FEIRA 21/jul	6ª FEIRA 22/jul
C3 - DESJEJUM Horário	RECESSO ESCOLAR				
C6 - REFEIÇÃO Horário					
C4 - LANCHE DA TARDE Horário					
C7 - REFEIÇÃO Horário					
Composição nutricional (Média semanal)					
		g	g	g	
		%	%	%	

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista.

CARDÁPIO- ETAPA DE ENSINO *Ensino Infantil e integral*
MODALIDADE DE ENSINO
ZONA *urbana*
FAIXA ETÁRIA
PERÍODO *integral*

Necessidades Alimentares Especiais:

Julho/2022

	2ª FEIRA 25/jul	3ª FEIRA 26/jul	4ª FEIRA 27/jul	5ª FEIRA 28/jul	6ª FEIRA 29/jul
C3 - DESJEJUM Horário	Bebida láctea de frutas, biscoito maisena	Leite pasteurizado integral c/ maçã, pão c/ margarina	Creme de aveia com banana, biscoito salgado	Leite pasteurizado integral c/ maçã, pão c/ requeijão	Leite pasteurizado integral c/ mamão, pão c/ margarina
C6 - REFEIÇÃO Horário	Arroz colorido (c/ cenoura e cheiro verde), feijão carioca, almondegas assadas ao molho de tomate, purê de mandioquinha, salada de repolho.	Arroz, feijão carioca, frango em cubos dourado salpicado com cheiro verde, abóbora e abobriha refogada com cheiro verde. Melancia	Arroz, feijão mexicano(feijão carioca, carne moída refogada, cebola picada, tomate, salpicado c/ cheiro verde), salada de alface e tomate. Macã	Macarrão ao sugo, carne em cubos, Escarola refogada, salada de beterraba ao vinagrete, Banana	Pão c/ carne moída ao molho de tomate, suco de goiaba
C4 - LANCHE DA TARDE Horário	Bebida láctea de frutas, biscoito salgado	Suco de goiaba, pão com requeijão	Leite pasteurizado integral c/ mamão e aveia	Leite pasteurizado integral c/ banana, bolo de fubá	Leite pasteurizado integral c/ maçã, pão com margarina
C7 - REFEIÇÃO Horário	Arroz, feijão carioca, torta cremosa de repolho com milho (ovo, repolho, cebola, cheiro ver e tomate, milho, leitr, f. de trigo, fermento), cenoura sauté. Macã	Macarrão ao sugo, carne em cubos refogada com cebola e cheiro verde, couve refogada	Arroz, feijão carioca, escondidinho de frango (purê de batata doce e cenoura), salada de beterraba ralada ao vinagrete. Mamão	Arroz, feijão, Kibe assado (carne moída, trigo para quibe, tomate, cebola e cheiro verde), salada de alface e tomate. Banana	Risoto de carne moída c/ cenoura ralada e molho de tomate, suco de goiaba
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 15% a 30% do VET
		1.601	243g	60g	41g
			60%	14%	23%

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista.