



CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR- 01 A 03 DE ABRIL

APAE – Espaço Criador

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	-	-	01/04	02/04	03/04
Lanche da Manhã	-	-	Café com leite + Pão fatiado com apresentado e queijo + Abacaxi <i>*Mingau de aveia</i>	Massa (mercado) Molho de carne moída Cenoura <i>*Purê de batata e cenoura com carne moída liquidificada</i>	Feriado
Almoço	-	-	Feijão preto Arroz Coxa e sobrecoxa assada com batata Pepino <i>*Purê de batata com feijão liquidificado</i>	-	-
Lanche da Tarde	-	-	Igual ao da manhã	Igual ao da manhã	-

**Refeição para alunos com disfagia!*

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g)			Gorduras (g)			Carboidrato (g)		
		10 a 15% VET			25 a 35% do VET			55 a 65% VET		
20% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Terça	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Quarta	701,65	42	168,70	24%	23	211,00	30%	80	320,79	46%
Quinta	975,55	46	185,60	19%	13	120,26	12%	160	641,79	66%
Sexta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Média Semanal	335,44	18	70,86	9%	7	66,25	8%	48	192,52	22%
Recomendado	473	12 a 18 gramas			13 a 18 gramas			65 a 77 gramas		
% Adequação	71%	98%			57%			74%		

Dominique Passarin de Oliveira - Nutricionista – CRN 16749D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle geral dos alimentos.



CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR- 06 A 10 DE ABRIL

APAE – Espaço Criador

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	06/04	07/04	08/04	09/04	10/04
Lanche da Manhã	Vitamina de frutas + Biscoito salgado + Banana <i>*Vitamina de frutas</i>	Polenta Molho de frango Couve flor <i>*Polenta + molho liquidificado</i>	Leite com cacau + Bolo sem cobertura + Maçã <i>*Mingau de frutas com aveia</i>	Lentilha Arroz Linguíça assada Tomate <i>*Lentilha liquidificada + purê de batata</i>	Café com leite + Pão sovado com carne moída + Mamão <i>*Abacate amassado com aveia</i>
Almoço	-	-	Feijão carioca Arroz Estrogonofe de gado Massa (mercado) Chuchu <i>*Arroz liquidificado + caldo de feijão + molho (caldo)</i>	-	-
Lanche da Tarde	Igual ao da manhã	Igual ao da manhã	Igual ao da manhã	Igual ao da manhã	Igual ao da manhã

**Refeição para alunos com disfagia!*

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia (kcal)	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
		(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
20% Necessidades Diárias										
Segunda	593,56	16	65,85	11%	18	159,29	27%	98	390,98	66%
Terça	377,51	33	133,66	35%	5	41,30	11%	51	204,47	54%
Quarta	1074,39	45	179,54	17%	25	220,75	21%	168	673,30	63%
Quinta	631,83	25	100,23	16%	26	233,35	37%	74	295,23	47%
Sexta	423,88	21	85,05	20%	8	72,20	17%	67	266,16	63%
Média Semanal	620,24	28	112,87	20%	16	145,38	22%	92	366,03	58%
Recomendado	473	12 a 18 gramas			13 a 18 gramas			65 a 77 gramas		
% Adequação	131%	157%			124%			119%		

Dominique Passarin de Oliveira - Nutricionista – CRN 16749D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle geral dos alimentos.



CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR- 13 A 17 DE ABRIL

APAE – Espaço Criador

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	13/04	14/04	15/04	16/04	17/04
Lanche da Manhã	Bebida láctea + Bolacha Maria + Manga <i>*Bebida láctea com aveia</i>	Massa (mercado) Molho de carne moída Chuchu <i>*Purê de batata + molho de carne moída liquidificada</i>	Café com leite + Pão francês com requeijão + Melão <i>*Purê de banana e maçã com farinha de aveia</i>	Carreteiro Abóbora assada Pepino <i>*Purê de abóbora + lentilha liquidificada</i>	Sagu com creme + Abacaxi <i>*Sagu liquidificado + creme</i>
Almoço	-	-	Lentilha Arroz Molho de frango Polenta Couve refogada e tomate <i>*Polenta + molho liquidificado</i>	-	-
Lanche da Tarde	Igual ao da manhã	Igual ao da manhã	Igual ao da manhã	Igual ao da manhã	Igual ao da manhã

**Refeição para alunos com disfagia!*

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g)			Gorduras (g)			Carboidrato (g)		
		10 a 15% VET			25 a 35% do VET			55 a 65% VET		
20% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	498,64	11	45,03	9%	10	87,30	18%	94	375,89	75%
Terça	486,61	24	94,62	19%	7	61,95	13%	80	320,05	66%
Quarta	888,74	54	216,33	24%	21	190,69	21%	119	477,39	54%
Quinta	497,40	25	101,16	20%	5	46,74	9%	83	332,34	67%
Sexta	504,97	8	30,92	6%	18	160,92	32%	81	323,86	64%
Média Semanal	575,27	24	97,61	16%	12	109,52	19%	91	365,91	65%
Recomendado	473	12 a 18 gramas			13 a 18 gramas			65 a 77 gramas		
% Adequação	122%	136%			94%			119%		

Dominique Passarin de Oliveira - Nutricionista – CRN 16749D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle geral dos alimentos.



CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR- 20 A 24 DE ABRIL

APAE – Espaço Criador

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	20/04	21/04	22/04	23/04	24/04
Lanche da Manhã	Ponto facultativo	Feriado	Leite com cacau + Pão de queijo + Banana <i>*Vitamina de frutas</i>	Polenta Molho de carne moída Cenoura <i>*Polenta + molho liquidificado</i>	Suco natural + Cachorro quente + Maçã <i>*Mingau de frutas com aveia</i>
Almoço	-	-	Feijão preto Arroz Carne de gado cozida com mandioca Beterraba <i>*Purê de mandioca + feijão liquidificado + molho (caldo)</i>	-	-
Lanche da Tarde	-	-	Igual ao da manhã	Igual ao da manhã	Igual ao da manhã

**Refeição para alunos com disfasia!*

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g)			Gorduras (g)			Carboidrato (g)		
		10 a 15% VET			25 a 35% do VET			55 a 65% VET		
20% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Terça	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Quarta	987,07	45	179,76	18%	27	240,54	24%	145	579,34	59%
Quinta	427,30	31	122,24	29%	11	101,44	24%	49	197,34	46%
Sexta	501,47	9	36,67	7%	11	97,57	19%	93	372,86	74%
Média Semanal	383,17	17	67,73	11%	10	87,91	14%	57	229,91	36%
Recomendado	473	12 a 18 gramas			13 a 18 gramas			65 a 77 gramas		
% Adequação	81%	141%			75%			88%		

Dominique Passarin de Oliveira - Nutricionista – CRN 16749D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle geral dos alimentos.



CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR- 27 A 30 DE ABRIL

APAE – Espaço Criador

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	27/04	28/04	29/04	30/04	-
Lanche da Manhã	Vitamina de frutas + Bolacha (agricultura) + Mamão *Vitamina de frutas	Galinhada Abóbora assada Repolho *Purê de abóbora + molho de frango liquidificado	Café com leite + Pão de milho com doce de frutas + Manga *Abacate com farinha de aveia	Massa (agricultura) Molho de carne moída Couve flor *Purê de batata + molho liquidificado	-
Almoço	-	-	Feijão carioca Arroz Lasanha de frango Brócolis *Arroz e molho de frango liquidificados + caldo de feijão	-	-
Lanche da Tarde	Igual ao da manhã	Igual ao da manhã	Igual ao da manhã	Igual ao da manhã	Igual ao da manhã

*Refeição para alunos com disfasia!

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia (kcal)	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
		(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
20% Necessidades Diárias										
Segunda	557,13	15	59,79	11%	16	146,51	26%	90	359,36	65%
Terça	545,56	26	103,84	19%	3	26,93	5%	99	396,60	73%
Quarta	932,09	38	153,47	16%	13	118,24	13%	166	663,14	71%
Quinta	629,33	42	169,01	27%	17	148,73	24%	79	315,03	50%
Sexta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Média Semanal	532,82	24	97,22	15%	10	88,08	14%	87	346,82	52%
Recomendado	473	12 a 18 gramas			13 a 18 gramas			65 a 77 gramas		
% Adequação	113%	135%			75%			113%		

Dominique Passarin de Oliveira - Nutricionista – CRN 16749D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle geral dos alimentos.



CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR- 01 A 03 DE ABRIL

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Emílio Link

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	-	-	01/04	02/04	03/04
Lanche da manhã	-	-	Café com leite + Bolo sem cobertura + Banana	Leite com cacau + Pão fatiado com queijo + Abacaxi	Feriado
Almoço	-	-	Feijão carioca Arroz Massa (mercado) Molho de carne moída Tomate	Feijão preto Arroz Coxa e sobrecoxa assada com batata Couve flor	-
Lanche da Tarde	-	-	Suco natural + Pão francês com molho de carne moída + Melão	Leite com cacau + Pão sovado com doce de frutas + Maçã	-

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia (kcal)	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
		(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
30% Necessidades Diárias										
Segunda	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Terça	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Quarta	1285,62	58	232,88	18%	24	219,16	17%	208	833,79	65%
Quinta	1201,68	55	220,82	18%	30	272,77	23%	181	724,37	60%
Sexta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Média Semanal	497,46	23	90,74	7%	11	98,39	8%	78	311,63	25%
Recomendado	710	18 a 27 gramas			20 a 28 gramas			98 a 115 gramas		
% Adequação	70%	126%			55%			79%		

Dominique Passarin de Oliveira - Nutricionista – CRN 16749D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle geral dos alimentos.



CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR- 06 A 10 DE ABRIL

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Emílio Link

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	06/04	07/04	08/04	09/04	10/04
Lanche da manhã	Arroz Molho de frango Polenta Pepino	Café com leite + Pão fatiado com apresentado e queijo + Mamão	Leite com cacau + Bolo sem cobertura + Maçã	Bebida láctea + Bolacha salgada + Banana	Carreteiro Batata assada Tomate
Almoço	Lentilha Arroz Molho de frango Mandioca cozida Repolho	-	Feijão carioca Arroz Estrogonofe de gado Massa (mercado) Alface	Feijão preto Arroz Molho de frango Polenta Beterraba	-
Lanche da Tarde	Arroz Molho de frango Polenta Pepino	Leite com cacau + Pão de queijo + Abacaxi	Café com leite + Pão francês com requeijão + Manga	Suco natural + Bolacha Maria + Melão	Carreteiro Batata assada Tomate

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia (kcal)	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
		(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
30% Necessidades Diárias										
Segunda	1389,21	85	338,11	24%	10	87,04	6%	232	928,54	67%
Terça	884,69	31	125,96	14%	41	369,68	42%	104	414,03	47%
Quarta	1370,46	53	212,66	16%	35	317,69	23%	210	841,45	61%
Quinta	1273,41	53	212,40	17%	22	197,62	16%	221	884,42	69%
Sexta	1072,94	57	227,55	21%	11	102,99	10%	178	712,86	66%
Média Semanal	1198,14	56	223,34	18%	24	215,00	19%	189	756,26	62%
Recomendado	710	18 a 27 gramas			20 a 28 gramas			98 a 115 gramas		
% Adequação	169%	207%			119%			164%		

Dominique Passarin de Oliveira - Nutricionista – CRN 16749D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle geral dos alimentos.



CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR- 13 A 17 DE ABRIL

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Emílio Link

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	13/04	14/04	15/04	16/04	17/04
Lanche da manhã	Massa (mercado) Frango desfiado Beterraba	Leite com cacau + Pão de queijo + Manga	Café com leite + Pão francês com carne moída + Melão	Suco natural + Cachorro quente + Maçã	Arroz Estrogonofe de gado Purê de batata Cenoura
Almoço	Lentilha Arroz Molho de frango Massa (mercado) Cenoura	-	Feijão preto Arroz Molho de carne moída Polenta Brócolis	Feijão carioca Arroz Escondidinho de batata doce com frango Couve flor	-
Lanche da Tarde	Massa (mercado) Frango desfiado Beterraba	Café com leite + Bolo sem cobertura + Abacaxi	Leite com cacau + Cuca + Banana	Chá de frutas + Bolacha (agricultura) + Mamão	Arroz Estrogonofe de gado Purê de batata Cenoura

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia (kcal)	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
		(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
30% Necessidades Diárias										
Segunda	1389,22	82	327,45	24%	10	93,00	7%	234	936,92	67%
Terça	840,10	20	81,63	10%	32	285,76	34%	123	493,04	59%
Quarta	1239,76	61	245,18	20%	36	320,94	26%	170	681,19	55%
Quinta	1092,29	38	152,90	14%	20	183,63	17%	190	761,23	70%
Sexta	1167,21	58	230,70	20%	21	185,05	16%	180	718,74	62%
Média Semanal	1145,72	52	207,57	17%	24	213,67	20%	180	718,23	62%
Recomendado	710	18 a 27 gramas			20 a 28 gramas			98 a 115 gramas		
% Adequação	161%	192%			119%			156%		

Dominique Passarin de Oliveira - Nutricionista – CRN 16749D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle geral dos alimentos.



CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR- 20 A 24 DE ABRIL

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Emílio Link

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	20/04	21/04	22/04	23/04	24/04
Lanche da manhã	Ponto facultativo	Feriado	Café com leite + Cuca + Banana	Leite com cacau + Pão de queijo + Melão	Arroz Lasanha de frango Alface
Almoço	-	-	Lentilha Arroz Molho de frango Polenta Beterraba	Feijão carioca Arroz Filé de peixe assado com batatas Cenoura	-
Lanche da Tarde	-	-	Sagu com creme + Abacaxi	Café com leite + Pão francês com requeijão + Mamão	Arroz Lasanha de frango Alface

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia (kcal)	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
		(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
30% Necessidades Diárias										
Segunda	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Terça	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Quarta	1373,62	43	170,46	12%	34	304,26	22%	229	916,62	67%
Quinta	1076,44	50	198,97	18%	27	246,65	23%	158	632,43	59%
Sexta	1110,60	56	223,20	20%	7	65,41	6%	199	797,29	72%
Média Semanal	712,13	30	118,53	10%	14	123,27	10%	117	469,27	39%
Recomendado	710	18 a 27 gramas			20 a 28 gramas			98 a 115 gramas		
% Adequação	100%	110%			68%			102%		

Dominique Passarin de Oliveira - Nutricionista – CRN 16749D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle geral dos alimentos.



CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR- 27 a 30 de ABRIL

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	27/04	28/04	29/04	30/04	-
Lanche da manhã	Arroz Polenta Molho de carne moída Chuchu	Café com leite + Pão de milho com requeijão + Mamão	Leite com cacau + Bolo sem cobertura + Manga	Chá de frutas + Bolacha (agricultura) + Melão	-
Almoço	Lentilha Arroz Escondidinho de batata com carne moída Pepino	-	Feijão carioca Arroz Molho de frango Massa (agricultura) Cenoura	Feijão preto Arroz Linguíça assada Mandioca cozida Alface	-
Lanche da Tarde	Arroz Polenta Molho de carne moída Chuchu	Leite com cacau + Cuca + Abacaxi	Café com leite + Pão de queijo + Maçã	Bebida láctea + Bolacha salgada + Banana	-

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g)			Gorduras (g)			Carboidrato (g)		
		10 a 15% VET			25 a 35% do VET			55 a 65% VET		
30% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	1426,14	85	338,48	24%	26	236,52	17%	206	822,43	58%
Terça	930,09	28	110,37	12%	35	314,21	34%	130	519,91	56%
Quarta	1341,90	58	233,60	17%	35	314,90	23%	202	807,42	60%
Quinta	1270,60	34	136,92	11%	43	385,85	30%	191	765,40	60%
Sexta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Média Semanal	993,75	41	163,87	13%	28	250,30	21%	146	583,03	47%
Recomendado	710	18 a 27 gramas			20 a 28 gramas			98 a 115 gramas		
% Adequação	140%	152%			99%			127%		

Dominique Passarin de Oliveira - Nutricionista – CRN 16749D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle geral dos alimentos.



Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Érico Veríssimo

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	-	-	01/04	02/04	03/04
Lanche da manhã e da Tarde	-	-	Café com leite + Pão francês com requeijão + Abacaxi	Massa (mercado) Molho de carne moída Tomate	Feriado

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia (kcal)	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
		(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
20% Necessidades Diárias										
Segunda	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Terça	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Quarta	482,28	16	64,46	13%	17	154,57	32%	67	267,20	55%
Quinta	580,59	36	142,11	24%	12	106,64	18%	79	317,92	55%
Sexta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Média Semanal	212,57	10	41,31	8%	6	52,24	10%	29	117,02	22%
Recomendado	473	12 a 18 gramas			13 a 18 gramas			65 a 77 gramas		
% Adequação	45%	86%			45%			45%		

Dominique Passarin de Oliveira - Nutricionista – CRN 16749D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle geral dos alimentos.



PREFEITURA MUNICIPAL DE
CHAPADA

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO

Rua Padre Anchieta, 90 - Centro, Chapada – RS

CEP: 99530-000 | Telefone: (54) 3333-1166

CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR- 06 A 10 DE ABRIL

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Érico Veríssimo

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	06/04	07/04	08/04	09/04	10/04
Lanche da manhã e da Tarde	Bebida láctea + Bolacha salgada + Banana	Arroz Molho de frango Polenta Pepino	Leite com cacau + Bolo sem cobertura + Maçã	Carreteiro Batata assada Tomate	Café com leite + Pão fatiado com apresuntado e queijo + Mamão

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia (kcal)	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
		(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
20% Necessidades Diárias										
Segunda	484,32	11	45,49	9%	10	93,81	19%	92	366,50	76%
Terça	491,22	24	97,94	20%	3	24,48	5%	89	354,76	72%
Quarta	493,50	12	46,05	9%	12	105,97	21%	87	349,04	71%
Quinta	530,03	28	113,06	21%	6	51,49	10%	88	350,56	66%
Sexta	497,62	24	96,99	19%	18	162,95	33%	62	249,00	50%
Média Semanal	499,34	20	79,91	16%	10	87,74	18%	83	333,97	67%
Recomendado	473	12 a 18 gramas			13 a 18 gramas			65 a 77 gramas		
% Adequação	106%	111%			75%			108%		

Dominique Passarin de Oliveira - Nutricionista – CRN 16749D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle geral dos alimentos.



CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR- 13 A 17 DE ABRIL

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Érico Veríssimo

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	13/04	14/04	15/04	16/04	17/04
Lanche da manhã e da Tarde	Leite com cacau + Pão de queijo + Manga	Massa (mercado) Frango desfiado Beterraba	Café com leite + Pão francês com carne moída + Melão	Arroz Estrogonofe de gado Purê de batata Cenoura	Suco natural + Cachorro quente + Maçã

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia (kcal)	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
		(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
20% Necessidades Diárias										
Segunda	500,88	12	48,74	10%	28	251,73	50%	54	217,27	43%
Terça	484,91	27	108,45	22%	4	32,52	7%	83	334,00	69%
Quarta	475,27	23	91,46	19%	14	127,60	27%	63	252,20	53%
Quinta	507,22	25	100,40	20%	12	107,05	21%	72	286,42	56%
Sexta	492,50	11	42,43	9%	14	126,68	26%	80	320,09	65%
Média Semanal	492,16	20	78,30	16%	14	129,12	26%	70	281,99	57%
Recomendado	473	12 a 18 gramas			13 a 18 gramas			65 a 77 gramas		
% Adequação	104%	109%			110%			108%		

Dominique Passarin de Oliveira - Nutricionista – CRN 16749D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle geral dos alimentos.



CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR- 20 A 24 DE ABRIL

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Érico Veríssimo

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	20/04	21/04	22/04	23/04	24/04
Lanche da manhã e da Tarde	Ponto facultativo	Feriado	Café com leite + Cuca + Banana	Arroz Lasanha de frango Alface	Sagu com creme + Abacaxi

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia (kcal)	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
		(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
20% Necessidades Diárias										
Segunda	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Terça	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Quarta	517,45	12	49,36	10%	18	161,90	31%	80	320,32	62%
Quinta	541,94	37	148,25	27%	5	45,58	8%	84	334,67	62%
Sexta	491,32	6	25,54	5%	16	146,34	30%	82	327,85	67%
Média Semanal	310,14	11	44,63	8%	8	70,76	14%	49	196,57	38%
Recomendado	473	12 a 18 gramas			13 a 18 gramas			65 a 77 gramas		
% Adequação	66%	93%			60%			76%		

Dominique Passarin de Oliveira - Nutricionista – CRN 16749D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle geral dos alimentos.



CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR- 27 a 30 de ABRIL

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Érico Veríssimo

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	27/04	28/04	29/04	30/04	-
Lanche da manhã e da Tarde	Café com leite + Pão de milho com requeijão + Mamão	Arroz Polenta Molho de carne moída Chuchu	Leite com cacau + Bolo sem cobertura + Manga	Lentilha Arroz Peixe assado Couve flor	-

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia (kcal)	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
		(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
20% Necessidades Diárias										
Segunda	489,32	17	67,41	14%	17	157,04	32%	67	266,44	54%
Terça	556,43	33	130,42	23%	11	99,10	18%	78	312,92	56%
Quarta	500,07	12	49,59	10%	13	112,98	23%	85	341,11	68%
Quinta	571,69	35	139,00	24%	3	23,78	4%	102	406,29	71%
Sexta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Média Semanal	423,50	19	77,28	14%	9	78,58	15%	66	265,35	50%
Recomendado	473	12 a 18 gramas			13 a 18 gramas			65 a 77 gramas		
% Adequação	90%	107%			67%			102%		

Dominique Passarin de Oliveira - Nutricionista – CRN 16749D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle geral dos alimentos.



CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR- 01 A 03 DE ABRIL

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF São Luiz Gonzaga

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	-	-	01/04	02/04	03/04
Lanche da Manhã	-	-	Café com leite + Pão francês com requeijão + Abacaxi	Massa (mercado) Molho de carne moída Tomate	Feriado
Almoço	-	-	Feijão preto Arroz Coxa e sobrecoxa assada com batata Couve flor	Feijão carioca Arroz Massa (mercado) Molho de carne moída Tomate	-
Lanche da Tarde	-	-	Vitamina de frutas + Bolacha salgada + Banana	Suco de fruta + Pão com queijo + Maçã	-

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia (kcal)	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
		(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
70% Necessidades Diárias										
Segunda	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Terça	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Quarta	1651,93	68	271,24	16%	48	435,32	26%	243	972,28	59%
Quinta	1671,41	80	320,08	19%	41	368,16	22%	244	977,51	58%
Sexta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Média Semanal	664,67	30	118,27	7%	18	160,69	10%	97	389,96	23%
Recomendado	1656	41 a 62 gramas			46 a 64 gramas			228 a 269 gramas		
% Adequação	40%	72%			39%			43%		

Dominique Passarin de Oliveira - Nutricionista – CRN 16749D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle geral dos alimentos.



CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR- 07 A 11 DE ABRIL

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF São Luiz Gonzaga

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	07/04	08/04	09/04	10/04	11/04
Lanche da Manhã	Bebida láctea + Bolacha salgada + Banana	Arroz Molho de frango Polenta Pepino	Leite com cacau + Bolo sem cobertura + Maçã	Carreteiro Batata assada Tomate	Café com leite + Pão fatiado com apresuntado e queijo + Mamão
Almoço	Lentilha Arroz Molho de frango Mandioca cozida Repolho	Feijão Galinhada Abobora assada Repolho	Feijão preto Arroz Molho de frango Polenta Beterraba	Feijão carioca Arroz Estrogonofe de gado Massa (mercado) Alface	Lentilha Arroz Molho de carne moída Batata refogada Repolho
Lanche da Tarde	Suco natural + Pão sovado com molho de frango + Manga	Café com leite + Cuca + Abacaxi	Chá de frutas + Pão francês com requeijão + Mamão	Leite com cacau + Bolacha (agricultura) + Banana	Leite com cacau + Pão de queijo + Melão

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g)			Gorduras (g)			Carboidrato (g)		
		10 a 15% VET			25 a 35% do VET			55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	1616,36	73	290,82	18%	20	175,97	11%	291	1163,64	72%
Terça	1685,18	91	362,83	22%	30	274,46	16%	258	1033,52	61%
Quarta	1643,52	61	242,51	15%	35	318,26	19%	270	1081,64	66%
Quinta	1651,41	84	336,16	20%	26	232,27	14%	268	1070,35	65%
Sexta	1682,59	79	315,32	19%	56	500,11	30%	223	890,36	53%
Média Semanal	1655,81	77	309,53	19%	33	300,21	18%	262	1047,90	63%
Recomendado	1656	41 a 62 gramas			46 a 64 gramas			228 a 269 gramas		
% Adequação	100%	125%			73%			115%		

Dominique Passarin de Oliveira - Nutricionista – CRN 16749D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle geral dos alimentos.



CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR- 13 A 17 DE ABRIL

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF São Luiz Gonzaga

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	13/04	14/04	15/04	16/04	17/04
Lanche da Manhã	Leite com cacau + Pão de queijo + Manga	Massa (mercado) Frango desfiado Beterraba	Café com leite + Pão francês com carne moída + Melão	Arroz Estrogonofe de gado Purê de batata Cenoura	Suco natural + Cachorro quente + Maçã
Almoço	Lentilha Arroz Molho de frango Massa (mercado) Cenoura	Feijão carioca Arroz Molho de frango Purê de batata Beterraba	Feijão preto Arroz Molho de carne moída Polenta Brócolis	Feijão carioca Arroz Carne de gado cozida com mandioca Couve flor	Feijão preto Arroz Molho de frango Purê de batata doce Pepino
Lanche da Tarde	Café com leite + Cuca + Banana	Chá de frutas + Pão de milho com requeijão + Mamão	Leite com cacau + Bolo sem cobertura + Manga	Café com leite + Bolacha (agricultura) + Abacaxi	Leite com cacau + Pão fatiado com doce de frutas + Melão

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia (kcal)	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
		(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
70% Necessidades Diárias										
Segunda	1762,42	72	286,42	16%	51	460,38	26%	258	1030,41	58%
Terça	1664,03	97	386,27	23%	22	197,30	12%	266	1063,05	64%
Quarta	1631,18	79	315,57	19%	37	337,10	21%	245	981,54	60%
Quinta	1644,38	76	302,30	18%	34	308,37	19%	254	1015,53	62%
Sexta	1665,87	70	280,31	17%	32	283,90	17%	279	1114,50	67%
Média Semanal	1673,57	79	314,18	19%	35	317,41	19%	260	1041,00	62%
Recomendado	1656	41 a 62 gramas			46 a 64 gramas			228 a 269 gramas		
% Adequação	101%	127%			77%			114%		

Dominique Passarin de Oliveira - Nutricionista – CRN 16749D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle geral dos alimentos.



CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR- 20 A 24 DE ABRIL

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF São Luiz Gonzaga

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	20/04	21/04	22/04	23/04	24/04
Lanche da Manhã	Ponto facultativo	Feriado	Café com leite + Cuca + Banana	Arroz Lasanha de frango Alface	Sagu com creme + Abacaxi
Almoço	-	-	Lentilha Arroz Molho de carne moída Polenta Beterraba	Feijão preto Arroz Molho de frango Massa (agricultura) Chuchu	Feijão carioca Arroz Filé de peixe assado com batatas Cenoura
Lanche da Tarde	-	-	Leite com cacau + Pão francês com carne moída + Maçã	Chá de frutas + Bolacha (agricultura) + Mamão	Café com leite + Bolacha salgada + Banana

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g)			Gorduras (g)			Carboidrato (g)		
		10 a 15% VET			25 a 35% do VET			55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Terça	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Quarta	1738,60	80	319,96	18%	44	396,70	23%	258	1031,85	59%
Quinta	1642,79	94	375,26	23%	20	178,63	11%	269	1077,31	66%
Sexta	1620,81	54	217,37	13%	36	324,18	20%	275	1098,16	68%
Média Semanal	1000,44	46	182,52	11%	20	179,90	11%	160	641,46	39%
Recomendado	1656	41 a 62 gramas			46 a 64 gramas			228 a 269 gramas		
% Adequação	60%	111%			43%			70%		

Dominique Passarin de Oliveira - Nutricionista – CRN 16749D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle geral dos alimentos.



CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR- 27 a 30 de ABRIL

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF São Luiz Gonzaga

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	27/04	28/04	29/04	30/04	-
Lanche da Manhã	Café com leite + Pão de milho com requeijão + Mamão	Arroz Polenta Molho de carne moída Chuchu	Leite com cacau + Bolo sem cobertura + Manga	Lentilha Arroz Molho de frango Couve flor	-
Almoço	Lentilha Arroz Molho de frango Polenta Beterraba	Feijão preto Arroz Escondidinho de batata com carne moída Pepino	Feijão carioca Arroz Molho de frango Massa (agricultura) Cenoura	Feijão preto Arroz Linguíça assada Mandioca cozida Alface	-
Lanche da Tarde	Leite com cacau + Pão de queijo + Melão	Café com leite + Bolacha (agricultura) + Maçã	Chá de frutas + Cuca + Banana	Leite com cacau + Pão sovado com molho de frango + Abacaxi	-

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g)			Gorduras (g)			Carboidrato (g)		
		10 a 15% VET			25 a 35% do VET			55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	1628,48	75	298,03	18%	50	449,45	28%	223	891,49	55%
Terça	1721,68	86	345,05	20%	38	338,69	20%	255	1019,52	59%
Quarta	1594,71	65	258,09	16%	32	288,67	18%	265	1059,71	66%
Quinta	1665,55	78	310,65	19%	44	397,78	24%	237	947,54	57%
Sexta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Média Semanal	1322,08	61	242,37	15%	33	294,92	18%	196	783,65	47%
Recomendado	1656	41 a 62 gramas			46 a 64 gramas			228 a 269 gramas		
% Adequação	80%	98%			71%			86%		

Dominique Passarin de Oliveira - Nutricionista – CRN 16749D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle geral dos alimentos.



CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR- 01 A 03 DE ABRIL

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Arco-Íris

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	-	-	01/04	02/04	03/04
Lanche manhã 09h10min	-	-	Leite com cacau + Pão fatiado com queijo + Melão	Vitamina de frutas + Bolacha integral + Manga	Feriado
Almoço 11h10min	-	-	Feijão carioca Arroz Frango desfiado Massa (mercado) Beterraba	Feijão preto Arroz Molho de carne moída Polenta Chuchu	-
Leite 13h30min	-	-	Leite com Cacau (200 ml)	Leite com Cacau (200 ml)	-
Lanche 1 14h20min	-	-	Mamão	Abacaxi	-
Lanche 2 15h55min	-	-	Suco natural + Bolo sem cobertura	Igual ao almoço	-

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia (kcal)	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
		(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
70% Necessidades Diárias										
Segunda	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Terça	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Quarta	1014,03	42	169,68	17%	13	113,12	11%	184	737,12	73%
Quinta	1193,18	58	233,00	20%	25	223,04	19%	187	746,97	63%
Sexta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Média Semanal	441,44	20	80,54	7%	7	67,23	6%	74	296,82	27%
Recomendado	945	24 a 35 gramas			26 a 37 gramas			130 a 154 gramas		
% Adequação	47%	84%			29%			57%		

Dominique Passarin de Oliveira - Nutricionista – CRN 16749D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle geral dos alimentos.



CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR- 06 A 10 DE ABRIL

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Arco-Íris

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	06/04	07/04	08/04	09/04	10/10
Lanche manhã 09h10min	Bebida láctea + Bolacha salgada + Maçã	Chá de frutas + Pão francês com requeijão + Mamão	Leite com cacau + Pão sovado com doce de leite + Manga	Leite com cacau + Bolo sem cobertura + Melão	Leite com cacau + Pão fatiado com queijo + Banana
Almoço 11h10min	Lentilha Arroz Molho de carne moída Massa (mercado) Brócolis	Feijão carioca Arroz Coxa e sobrecoxa assada Cabotia refogada Repolho	Feijão preto Arroz Estrogonofe de gado Purê de batata Pepino	Feijão carioca Arroz Frango desfiado Polenta Couve flor	Feijão preto Arroz Carne de porco Mandioca cozida Tomate picado
Leite 13h30min	Leite com Cacau (200 ml)	Leite com Cacau (200 ml)	Leite com Cacau (200 ml)	Leite com Cacau (200 ml)	Leite com Cacau (200 ml)
Lanche 1 14h20min	Banana	Melão	Maçã	Abacate	Mamão
Lanche 2 15h55min	Igual ao almoço	Leite com cacau + Pão fatiado com apresuntado e queijo	Leite com cacau + Bolacha Maria	Igual ao almoço	Suco natural + Pão de queijo

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia (kcal)	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
		(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
70% Necessidades Diárias										
Segunda	1141,67	51	203,52	18%	15	138,44	12%	203	811,17	71%
Terça	981,49	44	177,51	18%	28	253,75	26%	139	554,67	57%
Quarta	1026,50	37	147,04	14%	27	241,25	24%	161	643,15	63%
Quinta	1005,44	49	197,03	20%	17	154,40	15%	164	656,36	65%
Sexta	1012,53	39	154,42	15%	30	271,63	27%	152	606,59	60%
Média Semanal	1033,53	44	175,90	17%	24	211,89	21%	164	654,39	63%
Recomendado	945	24 a 35 gramas			26 a 37 gramas			130 a 154 gramas		
% Adequação	109%	126%			91%			106%		

Dominique Passarin de Oliveira - Nutricionista – CRN 16749D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle geral dos alimentos.



CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR- 13 A 17 DE ABRIL

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Arco-Íris

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	13/04	14/04	15/04	16/04	17/04
Lanche manhã 09h10min	Vitamina de frutas + Bolacha salgada + Mamão	Chá de frutas + Pão francês com requeijão + Banana	Leite com cacau + Bolo sem cobertura + Melão	Leite com cacau + Pão fatiado com queijo + Abacate	Leite com cacau + Pão de milho com requeijão + Manga
Almoço 11h10min	Lentilha Arroz Molho de carne moída Purê de mandioca Beterraba	Feijão preto Arroz Molho de frango Omelete com milho e ervilha Brócolis	Feijão carioca Arroz Estrogonofe de gado Massa (mercado) Cenoura	Feijão preto Arroz Molho de frango Polenta Tomate	Feijão carioca Arroz Carne de panela com batata Alface
Leite 13h30min	Leite com Cacau (200 ml)	Leite com Cacau (200 ml)	Leite com Cacau (200 ml)	Leite com Cacau (200 ml)	Leite com Cacau (200 ml)
Lanche 1 14h20min	Melão	Abacaxi	Manga	Banana	Maçã
Lanche 2 15h55min	Igual ao almoço	Leite com cacau + Pão fatiado com doce de frutas	Chá de frutas + Pão de queijo	Igual ao almoço	Suco natural + Bolacha (agricultura)

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g)			Gorduras (g)			Carboidrato (g)		
		10 a 15% VET			25 a 35% do VET			55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	1117,58	51	203,51	18%	19	170,51	15%	198	791,96	71%
Terça	1098,10	48	193,81	18%	29	263,75	24%	164	654,61	60%
Quarta	1041,10	33	130,20	13%	29	264,80	25%	163	653,06	63%
Quinta	1012,44	56	222,26	22%	20	183,22	18%	154	617,20	61%
Sexta	1090,35	36	144,98	13%	25	224,55	21%	182	726,42	67%
Média Semanal	1071,92	45	178,95	17%	25	221,36	21%	172	688,65	64%
Recomendado	945	24 a 35 gramas			26 a 37 gramas			130 a 154 gramas		
% Adequação	113%	128%			95%			112%		

Dominique Passarin de Oliveira - Nutricionista – CRN 16749D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle geral dos alimentos.



CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR- 20 A 24 DE ABRIL

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Arco-Íris

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	20/04	21/04	22/04	23/04	24/04
Lanche manhã 09h10min	Ponto facultativo	Feriado	Leite com cacau + Pão francês com requeijão + Melão	Chá de frutas + Bolo sem cobertura + Manga	Leite com cacau + Pão sovado com doce de leite + Abacate
Almoço 11h10min	-	-	Lentilha Arroz Molho de carne moída Purê de batata Beterraba	Feijão carioca Arroz Frango desfiado Polenta Chuchu	Feijão preto Arroz Molho de frango Massa (mercado) Tomate
Leite 13h30min	-	-	Leite com Cacau (200 ml)	Leite com Cacau (200 ml)	Leite com Cacau (200 ml)
Lanche 1 14h20min	-	-	Maçã	Banana	Mamão
Lanche 2 15h55min	-	-	Chá de frutas + Pão francês com carne moída	Igual ao almoço	Leite com cacau + Pão de queijo

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia (kcal)	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
		(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
70% Necessidades Diárias										
Segunda	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Terça	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Quarta	959,43	44	177,05	18%	24	217,42	23%	141	563,85	59%
Quinta	1005,26	44	177,99	18%	8	72,21	7%	189	757,59	75%
Sexta	1180,89	44	175,76	15%	34	309,63	26%	176	703,69	60%
Média Semanal	629,12	27	106,16	10%	13	119,85	11%	101	405,03	39%
Recomendado	945	24 a 35 gramas			26 a 37 gramas			130 a 154 gramas		
% Adequação	67%	111%			51%			78%		

Dominique Passarin de Oliveira - Nutricionista – CRN 16749D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle geral dos alimentos.



CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR- 27 a 30 de ABRIL

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Arco-Íris

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	27/04	28/04	29/04	30/04	-
Lanche manhã 09h10min	Leite com cacau + Bolacha (agricultura) + Banana	Chá de frutas + Pão de milho com requeijão + Maçã	Leite com cacau + Pão fatiado com queijo + Mamão	Suco natural + Bolo sem cobertura + Manga	-
Almoço 11h10min	Lentilha Arroz Molho de carne moída Polenta Beterraba	Feijão preto Arroz Molho de frango Massa (mercado) Brócolis	Feijão carioca Arroz Peixe assado com batata Cenoura	Feijão preto Arroz Carne de gado com mandioca Couve flor	-
Leite 13h30min	Leite com Cacau (200 ml)	Leite com Cacau (200 ml)	Leite com Cacau (200 ml)	Leite com Cacau (200 ml)	-
Lanche 1 14h20min	Melão	Manga	Banana	Maçã	-
Lanche 2 15h55min	Igual ao almoço	Leite com cacau + Pão francês com molho de frango	Vitamina de frutas + Cuca	Igual ao almoço	-

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia (kcal)	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
		(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
70% Necessidades Diárias										
Segunda	972,56	51	203,89	21%	19	170,26	18%	184	735,36	76%
Terça	1078,25	49	197,18	18%	20	182,60	17%	174	695,13	64%
Quarta	1108,34	45	179,68	16%	29	257,19	23%	174	695,50	63%
Quinta	980,60	36	142,31	15%	8	75,06	8%	192	769,90	79%
Sexta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Média Semanal	827,95	36	144,61	14%	15	137,02	13%	145	579,18	56%
Recomendado	945	24 a 35 gramas			26 a 37 gramas			130 a 154 gramas		
% Adequação	88%	103%			59%			111%		

Dominique Passarin de Oliveira - Nutricionista – CRN 16749D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle geral dos alimentos.



CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR- 01 A 04 DE ABRIL

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Dona Ziza

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	-	-	01/04	02/04	03/04
Café da manhã 8:00	-	-	Leite com cacau + Pão francês com ovo mexido	Vitamina de frutas + Bolacha integral	Feriado
Lanche da manhã 9:30	-	-	Melão	Manga	-
Almoço 10:30 - 11:30	-	-	Feijão carioca Arroz Frango desfiado Massa (mercado) Beterraba	Feijão preto Arroz Molho de carne moída Polenta Chuchu	-
Leite 13:00 - 13:40	-	-	Leite - Fórmula (100-200ml)	Leite - Fórmula (100-200ml)	-
Lanche 1 14:10 - 15:00	-	-	Mamão	Abacaxi	-
Lanche 2 15:45	-	-	Suco natural + Bolo SEM AÇÚCAR	Igual ao almoço	-

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia (kcal)	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
		(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
70% Necessidades Diárias										
Segunda	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Terça	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Quarta	932,78	35	141,74	15%	12	110,31	12%	169	676,00	72%
Quinta	951,39	45	180,04	19%	18	163,18	17%	154	617,17	65%
Sexta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Média Semanal	376,83	16	64,35	7%	6	54,70	6%	65	258,63	27%
Recomendado	708	18 a 27 gramas			20 a 28 gramas			97 a 115 gramas		
% Adequação	53%	89%			30%			67%		

Dominique Passarin de Oliveira - Nutricionista – CRN 16749D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle geral dos alimentos.



CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR- 06 A 10 DE ABRIL

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Dona Ziza

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	06/04	07/04	08/04	09/04	10/04
Café da manhã 8:00	Leite com cacau + Pão fatiado com queijo	Chá de frutas + Pão francês com ovo mexido	Leite com cacau + Pão fatiado com requeijão	Leite com cacau + Bolo SEM AÇÚCAR	Vitamina de frutas + Bolacha salgada
Lanche da manhã 9:30	Maçã	Mamão	Manga	Melão	Banana
Almoço 10:30 - 11:30	Lentilha Arroz Molho de frango Massa (mercado) Brócolis	Feijão carioca Arroz Molho de carne moída Purê de cabotiá com milho e ervilha	Feijão preto Arroz Frango desfiado Polenta Couve flor	Feijão carioca Arroz Carne de gado cozida com mandioca Abobrinha refogada	Feijão preto Arroz Molho de frango Purê de batata Tomate picado
Leite 13:00 - 13:40	Leite - Fórmula (100-200ml)	Leite - Fórmula (100-200ml)	Leite - Fórmula (100-200ml)	Leite - Fórmula (100-200ml)	Leite - Fórmula (100-200ml)
Lanche 1 14:10 - 15:00	Banana	Melão	Maçã	Abacate	Mamão
Lanche 2 15:45	Igual ao almoço	Suco natural + Pão de queijo	Leite com cacau + Bolacha integral	Igual ao almoço	Leite com cacau + Pão sovado com molho de frango

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia (kcal)	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
		(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
70% Necessidades Diárias										
Segunda	885,35	54	215,59	24%	14	122,24	14%	153	612,41	69%
Terça	846,20	30	121,68	14%	27	242,55	29%	123	490,43	58%
Quarta	779,96	36	143,55	18%	20	183,90	24%	116	463,66	59%
Quinta	793,29	33	131,87	17%	15	136,37	17%	131	524,25	66%
Sexta	864,53	41	165,91	19%	19	171,84	20%	134	534,38	62%
Média Semanal	833,87	39	155,72	19%	19	171,38	21%	131	525,03	63%
Recomendado	708	18 a 27 gramas			20 a 28 gramas			97 a 115 gramas		
% Adequação	118%	144%			95%			114%		

Dominique Passarin de Oliveira - Nutricionista – CRN 16749D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle geral dos alimentos.



CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR- 13 A 17 DE ABRIL

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Dona Ziza

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	13/04	14/04	15/04	16/04	17/04
Café da manhã 8:00	Leite com cacau + Pão fatiado com queijo	Chá de frutas + Pão francês com requeijão	Leite com cacau + Bolo SEM AÇÚCAR	Vitamina de frutas + Bolacha salgada	Leite com cacau + Pão de milho com requeijão
Lanche da manhã 9:30	Abacate	Banana	Melão	Mamão	Manga
Almoço 10:30 - 11:30	Lentilha Arroz Molho de carne moída Purê de mandioca Beterraba	Feijão preto Arroz Omelete com milho e ervilha Brócolis e couve flor	Feijão carioca Arroz Estrogonofe de gado Massa (mercado) Cenoura	Feijão preto Arroz Molho de frango Polenta Tomate	Feijão carioca Arroz Carne de panela com batata Abobrinha refogada
Leite 13:00 - 13:40	Leite - Fórmula (100-200ml)	Leite - Fórmula (100-200ml)	Leite - Fórmula (100-200ml)	Leite - Fórmula (100-200ml)	Leite - Fórmula (100-200ml)
Lanche 1 14:10 - 15:00	Melão	Abacaxi	Manga	Banana	Maçã
Lanche 2 15:45	Igual ao almoço	Leite com cacau + Pão de queijo	Chá de frutas + Bolacha integral	Igual ao almoço	Suco natural + Pão francês com ovo mexido

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia (kcal)	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
		(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
70% Necessidades Diárias										
Segunda	815,92	46	185,87	23%	19	170,52	21%	134	537,11	66%
Terça	807,39	29	115,91	14%	29	257,46	32%	114	454,64	56%
Quarta	874,15	31	123,52	14%	22	195,24	22%	140	558,79	64%
Quinta	794,22	42	168,99	21%	14	124,57	16%	127	509,75	64%
Sexta	872,87	33	132,49	15%	20	181,06	21%	140	561,47	64%
Média Semanal	832,91	36	145,35	18%	21	185,77	22%	131	524,35	63%
Recomendado	708	18 a 27 gramas			20 a 28 gramas			97 a 115 gramas		
% Adequação	118%	135%			103%			114%		

Dominique Passarin de Oliveira - Nutricionista – CRN 16749D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle geral dos alimentos.



CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR- 20 A 24 DE ABRIL

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Dona Ziza

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	20/04	21/04	22/04	23/04	24/04
Café da manhã 8:00	Ponto facultativo	Feriado	Leite com cacau + Pão integral com requeijão	Chá de frutas + Bolo SEM AÇÚCAR	Leite com cacau + Pão fatiado com queijo
Lanche da manhã 9:30	-	-	Melão	Manga	Abacate
Almoço 10:30 - 11:30	-	-	Lentilha Arroz Molho de carne moída Purê de batata Beterraba	Feijão carioca Arroz Frango desfiado Polenta Chuchu	Feijão preto Arroz Molho de frango Massa (mercado) Tomate
Leite 13:00 - 13:40	-	-	Leite - Fórmula (100-200ml)	Leite - Fórmula (100-200ml)	Leite - Fórmula (100-200ml)
Lanche 1 14:10 - 15:00	-	-	Maçã	Banana	Mamão
Lanche 2 15:45	-	-	Chá de frutas + Pão francês com carne moída	Igual ao almoço	Leite com cacau + Pão de queijo

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia (kcal)	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
		(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
70% Necessidades Diárias										
Segunda	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Terça	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Quarta	751,78	38	153,14	20%	17	156,66	21%	111	444,98	59%
Quinta	887,40	42	169,23	19%	7	66,01	7%	164	656,19	74%
Sexta	869,20	38	151,15	17%	29	264,81	30%	116	462,59	53%
Média Semanal	501,68	24	94,70	11%	11	97,50	12%	78	312,75	37%
Recomendado	708	18 a 27 gramas			20 a 28 gramas			97 a 115 gramas		
% Adequação	71%	132%			54%			68%		

Dominique Passarin de Oliveira - Nutricionista – CRN 16749D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle geral dos alimentos.



CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR- 27 a 30 de ABRIL

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	27/04	28/04	29/04	30/04	-
Café da manhã 8:00	Leite com cacau + Bolacha SEM AÇÚCAR (agricultura)	Chá de frutas + Pão de milho com requeijão	Leite com cacau + Pão fatiado com queijo	Vitamina de frutas + Bolacha salgada	-
Lanche da manhã 9:30	Banana	Maçã	Mamão	Manga	-
Almoço 10:30 - 11:30	Lentilha Arroz Molho de carne moída Polenta Beterraba	Feijão preto Arroz Peixe assado com batata Cenoura	Feijão carioca Arroz Molho de frango Massa (mercado) Brócolis	Feijão preto Arroz Carne de gado com mandioca Couve flor	-
Leite 13:00 - 13:40	Leite - Fórmula (100-200ml)	Leite - Fórmula (100-200ml)	Leite - Fórmula (100-200ml)	Leite - Fórmula (100-200ml)	-
Lanche 1 14:10 - 15:00	Melão	Manga	Banana	Maçã	-
Lanche 2 15:45	Igual ao almoço	Leite com cacau + Pão francês com ovo mexido	Suco natural + Bolo SEM AÇÚCAR	Igual ao almoço	-

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia (kcal)	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
		(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
70% Necessidades Diárias										
Segunda	765,84	44	174,22	23%	16	144,78	19%	146	582,21	76%
Terça	808,42	38	151,99	19%	19	166,88	21%	121	485,51	60%
Quarta	911,13	35	141,45	16%	15	137,19	15%	161	644,79	71%
Quinta	802,11	36	143,39	18%	15	134,31	17%	135	539,16	67%
Sexta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Média Semanal	657,50	31	122,21	15%	13	116,63	14%	113	450,34	55%
Recomendado	708	18 a 27 gramas			20 a 28 gramas			97 a 115 gramas		
% Adequação	93%	113%			65%			116%		

Dominique Passarin de Oliveira - Nutricionista – CRN 16749D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle geral dos alimentos.



CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR- 01 A 03 DE ABRIL

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Riscos e Rabiscos

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	-	-	01/04	02/04	03/04
Café da manhã 8:00	-	-	Leite (100-200ml) Fórmula Infantil para berçário 1 e 2	Leite (100-200ml) Fórmula Infantil para berçário 1 e 2	Feriado
Lanche da manhã 9:10	-	-	Melão	Manga	-
Almoço 11:00	-	-	Feijão carioca Arroz Frango desfiado Massa (mercado) Beterraba	Feijão preto Arroz Molho de carne moída Polenta Chuchu	-
Leite- 13:00	-	-	Leite (100-200ml) Fórmula Infantil para berçário 1 e 2	Leite (100-200ml) Fórmula Infantil para berçário 1 e 2	-
Lanche 1 14:45	-	-	Mamão	Crepioça (tapioca + ovo) Abacaxi	-
Lanche 2 16:30	-	-	Igual ao almoço	Igual ao almoço	-

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia (kcal)	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
		(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
70% Necessidades Diárias										
Segunda	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Terça	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Quarta	553,96	36	142,25	26%	4	37,15	7%	92	368,05	66%
Quinta	617,71	36	146,00	24%	13	116,98	19%	88	351,57	57%
Sexta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Média Semanal	234,34	14	57,65	10%	3	30,83	5%	36	143,93	25%
Recomendado	475	12 a 18 gramas			13 a 18 gramas			65 a 77 gramas		
% Adequação	49%	120%			26%			55%		

Dominique Passarin de Oliveira - Nutricionista – CRN 16749D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle geral dos alimentos.



CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR- 06 A 10 DE ABRIL

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Riscos e Rabiscos

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	06/04	07/04	08/04	09/04	10/04
Café da manhã 8:00	Leite (100-200ml) Fórmula Infantil para berçário 1 e 2	Leite (100-200ml) Fórmula Infantil para berçário 1 e 2	Leite (100-200ml) Fórmula Infantil para berçário 1 e 2	Leite (100-200ml) Fórmula Infantil para berçário 1 e 2	Leite (100-200ml) Fórmula Infantil para berçário 1 e 2
Lanche da manhã 9:10	Maçã	Mamão	Manga	Melão	Banana
Almoço 11:00	Lentilha Arroz Molho de frango Massa (mercado) Brócolis	Feijão carioca Arroz Carne de gado cozida com mandioca Abobrinha refogada	Feijão preto Arroz Frango desfiado Polenta Couve flor	Feijão carioca Arroz Molho de carne moída Purê de cabotiá com milho e ervilha	Feijão preto Arroz Molho de frango Purê de batata Tomate picado
Leite- 13:00	Leite (100-200ml) Fórmula Infantil para berçário 1 e 2	Leite (100-200ml) Fórmula Infantil para berçário 1 e 2	Leite (100-200ml) Fórmula Infantil para berçário 1 e 2	Leite (100-200ml) Fórmula Infantil para berçário 1 e 2	Leite (100-200ml) Fórmula Infantil para berçário 1 e 2
Lanche 1 14:45	Banana	Panqueca de banana Melão	Maçã	Salada de frutas Abacate	Mamão
Lanche 2 16:30	Igual ao almoço	Igual ao almoço	Igual ao almoço	Igual ao almoço	Igual ao almoço

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia (kcal)	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
		(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
70% Necessidades Diárias										
Segunda	592,72	37	148,43	25%	4	36,11	6%	102	407,86	69%
Terça	631,20	35	139,84	22%	11	97,91	16%	99	395,87	63%
Quarta	475,55	33	133,41	28%	4	34,96	7%	77	309,85	65%
Quinta	706,37	36	144,47	20%	15	139,21	20%	110	440,03	62%
Sexta	535,18	34	137,78	26%	4	33,00	6%	91	362,99	68%
Média Semanal	588,21	35	140,78	24%	8	68,24	11%	96	383,32	65%
Recomendado	475	12 a 18 gramas			13 a 18 gramas			65 a 77 gramas		
% Adequação	124%	196%			58%			124%		

Dominique Passarin de Oliveira - Nutricionista – CRN 16749D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle geral dos alimentos.



CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR- 13 A 17 DE ABRIL

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Riscos e Rabiscos

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	13/04	14/04	15/04	16/04	17/04
Café da manhã 8:00	Leite (100-200ml) Fórmula Infantil para berçário 1 e 2	Leite (100-200ml) Fórmula Infantil para berçário 1 e 2	Leite (100-200ml) Fórmula Infantil para berçário 1 e 2	Leite (100-200ml) Fórmula Infantil para berçário 1 e 2	Leite (100-200ml) Fórmula Infantil para berçário 1 e 2
Lanche da manhã 9:10	Abacate	Banana	Melão	Mamão	Manga
Almoço 11:00	Lentilha Arroz Molho de carne moída Purê de mandioca Beterraba	Feijão preto Arroz Omelete com milho e ervilha Brócolis e couve flor	Feijão carioca Arroz Frango desfiado Massa (mercado) Cenoura	Feijão preto Arroz Carne de panela com batata Abobrinha refogada	Feijão carioca Arroz Molho de frango Polenta Tomate
Leite- 13:00	Leite (100-200ml) Fórmula Infantil para berçário 1 e 2	Leite (100-200ml) Fórmula Infantil para berçário 1 e 2	Leite (100-200ml) Fórmula Infantil para berçário 1 e 2	Leite (100-200ml) Fórmula Infantil para berçário 1 e 2	Leite (100-200ml) Fórmula Infantil para berçário 1 e 2
Lanche 1 14:45	Melão	Bolo de banana SEM AÇUCAR Abacaxi	Manga	logurte natural com aveia Banana	Maçã
Lanche 2 16:30	Igual ao almoço	Igual ao almoço	Igual ao almoço	Igual ao almoço	Igual ao almoço

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia (kcal)	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
		(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
70% Necessidades Diárias										
Segunda	513,40	30	120,76	24%	11	97,21	19%	73	293,91	57%
Terça	778,34	32	127,76	16%	17	151,37	19%	128	512,58	66%
Quarta	569,53	36	143,18	25%	4	38,60	7%	95	379,02	67%
Quinta	607,39	35	139,36	23%	10	85,53	14%	98	390,70	64%
Sexta	472,07	32	128,93	27%	4	34,05	7%	77	309,92	66%
Média Semanal	588,15	33	132,00	23%	9	81,35	13%	94	377,23	64%
Recomendado	475	12 a 18 gramas			13 a 18 gramas			65 a 77 gramas		
% Adequação	124%	183%			70%			122%		

Dominique Passarin de Oliveira - Nutricionista – CRN 16749D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle geral dos alimentos.



CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR- 20 A 24 DE ABRIL

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Riscos e Rabiscos

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	20/04	21/04	22/04	23/04	24/04
Café da manhã 8:00	Ponto facultativo	Feriado	Leite (100-200ml) Fórmula Infantil para berçário 1 e 2	Leite (100-200ml) Fórmula Infantil para berçário 1 e 2	Leite (100-200ml) Fórmula Infantil para berçário 1 e 2
Lanche da manhã 9:10	-	-	Melão	Manga	Abacate
Almoço 11:00	-	-	Lentilha Arroz Molho de carne moída Purê de batata Beterraba	Feijão carioca Arroz Frango desfiado Purê de cabotiá Chuchu	Feijão preto Arroz Molho de frango Massa (mercado) Tomate
Leite- 13:00	-	-	Leite (100-200ml) Fórmula Infantil para berçário 1 e 2	Leite (100-200ml) Fórmula Infantil para berçário 1 e 2	Leite (100-200ml) Fórmula Infantil para berçário 1 e 2
Lanche 1 14:45	-	-	Maçã	Crepioica Banana	Mamão
Lanche 2 16:30	-	-	Igual ao almoço	Igual ao almoço	Igual ao almoço

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia (kcal)	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
		(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
70% Necessidades Diárias										
Segunda	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Terça	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Quarta	483,05	30	120,98	25%	8	73,46	15%	72	288,67	60%
Quinta	660,64	41	164,74	25%	9	77,45	12%	104	416,58	63%
Sexta	560,94	36	142,93	25%	7	59,53	11%	88	353,10	63%
Média Semanal	340,93	21	85,73	15%	5	42,09	8%	53	211,67	37%
Recomendado	475	12 a 18 gramas			13 a 18 gramas			65 a 77 gramas		
% Adequação	72%	119%			36%			81%		

Dominique Passarin de Oliveira - Nutricionista – CRN 16749D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle geral dos alimentos.



CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR- 27 a 30 de ABRIL

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Riscos e Rabiscos

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	27/04	28/04	29/04	30/04	-
Café da manhã 8:00	Leite (100-200ml) Fórmula Infantil para berçário 1 e 2	Leite (100-200ml) Fórmula Infantil para berçário 1 e 2	Leite (100-200ml) Fórmula Infantil para berçário 1 e 2	Leite (100-200ml) Fórmula Infantil para berçário 1 e 2	-
Lanche da manhã 9:10	Banana	Maçã	Mamão	Manga	-
Almoço 11:00	Lentilha Arroz Carne de gado com mandioca Couve flor	Feijão preto Arroz Peixe assado com batata Cenoura	Feijão carioca Arroz Molho de frango Massa (mercado) Brócolis	Feijão preto Arroz Molho de carne moída Polenta Beterraba	-
Leite- 13:00	Leite (100-200ml) Fórmula Infantil para berçário 1 e 2	Leite (100-200ml) Fórmula Infantil para berçário 1 e 2	Leite (100-200ml) Fórmula Infantil para berçário 1 e 2	Leite (100-200ml) Fórmula Infantil para berçário 1 e 2	-
Lanche 1 14:45	Melão	Vitamina de frutas Manga	Banana	Panqueca de banana Maçã	-
Lanche 2 16:30	Igual ao almoço	Igual ao almoço	Igual ao almoço	Igual ao almoço	-

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia (kcal)	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
		(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
70% Necessidades Diárias										
Segunda	550,61	24	96,15	17%	15	133,91	24%	81	323,31	59%
Terça	621,72	36	142,57	23%	8	72,17	12%	104	414,72	67%
Quarta	577,07	37	146,70	25%	4	38,10	7%	98	390,65	68%
Quinta	713,83	40	161,92	23%	15	132,82	19%	106	425,60	60%
Sexta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Média Semanal	492,64	27	109,47	18%	8	75,40	12%	78	310,85	51%
Recomendado	475	12 a 18 gramas			13 a 18 gramas			65 a 77 gramas		
% Adequação	104%	152%			64%			101%		

Dominique Passarin de Oliveira - Nutricionista – CRN 16749D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle geral dos alimentos.