



**CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR- 04 a 08 DE MAIO 2025**

**Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Dona Ziza**

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	04/05	05/05	06/05	07/05	08/05
<b>Café da manhã 8:00</b>	Leite com cacau + Bolacha <b>SEM AÇÚCAR</b> (agricultura)	Leite com cacau + Pão fatiado com queijo	Leite com cacau + Pão de milho com requeijão	Leite com cacau + Bolo <b>SEM AÇÚCAR</b>	Leite com cacau + Pão francês com ovo mexido
<b>Lanche da manhã 9:30</b>	Maçã	Mamão	Banana	Manga	Melão
<b>Almoço 10:30 - 11:30</b>	Lentilha Arroz Frango desfiado Massa (agricultura) Beterraba	Feijão carioca Arroz Molho de carne moída Purê de batata Cenoura	Feijão preto Arroz Molho de frango Polenta Brócolis	Feijão carioca Arroz Carne de gado cozida com mandioca Chuchu	Feijão preto Arroz Lasanha de frango Tomate
<b>Leite 13:00 - 13:30</b>	Leite - Fórmula (100-200ml)	Leite - Fórmula (100-200ml)	Leite - Fórmula (100-200ml)	Leite - Fórmula (100-200ml)	Leite - Fórmula (100-200ml)
<b>Lanche 1 14:10 - 15:00</b>	Laranja	Abacaxi	Melão	Mamão	Manga
<b>Lanche 2 15:45</b>	Igual ao almoço	Suco natural de laranja + Pão de queijo	Chá de frutas + Mini pizza de frango	Igual ao almoço	Vitamina de frutas + Bolacha salgada

**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
<b>70% Necessidades Diárias</b>										
<b>Segunda</b>	978,72	49	195,85	20%	18	161,17	16%	156	624,43	64%
<b>Terça</b>	813,05	34	136,82	17%	28	252,05	31%	110	439,08	54%
<b>Quarta</b>	823,52	44	174,61	21%	21	185,16	22%	116	462,84	56%
<b>Quinta</b>	968,75	39	154,48	16%	13	118,50	12%	174	695,65	72%
<b>Sexta</b>	957,29	41	164,02	17%	21	191,72	20%	152	607,74	63%
<b>Média Semanal</b>	908,26	41	165,16	18%	20	181,72	20%	141	565,95	62%
<b>Recomendado</b>	<b>708</b>	<b>18 a 27 gramas</b>			<b>20 a 28 gramas</b>			<b>97 a 115 gramas</b>		
<b>% Adequação</b>	<b>128%</b>	<b>153%</b>			<b>101%</b>			<b>123%</b>		

**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- 11 A 15 DE MAIO 2025**

**Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Dona Ziza**

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	11/05	12/05	13/05	14/05	15/05
<b>Café da manhã 8:00</b>	Leite com cacau + Pão integral com requeijão	Leite com cacau + Bolacha <b>SEM AÇÚCAR</b> (agricultura)	Leite com cacau + Pão sovado com queijo	Leite com cacau + Bolacha salgada	Leite com cacau + Pão de milho com requeijão
<b>Lanche da manhã 9:30</b>	Banana	Manga	Melão	Abacate	Maçã
<b>Almoço 10:30 - 11:30</b>	Lentilha Arroz Molho de carne moída Polenta Couve flor	Feijão preto Arroz Molho de frango Purê de batata doce Brócolis	Feijão carioca Arroz Filé de tilápia assado com batata Chuchu	Feijão preto Arroz Frango desfiado Massa (mercado) Tomate	Feijão carioca Arroz Panqueca de carne moída Cenoura
<b>Leite 13:00 - 13:30</b>	Leite - Fórmula (100-200ml)	Leite - Fórmula (100-200ml)	Leite - Fórmula (100-200ml)	Leite - Fórmula (100-200ml)	Leite - Fórmula (100-200ml)
<b>Lanche 1 14:10 - 15:00</b>	Mamão	Laranja	Banana	Caqui	Melão
<b>Lanche 2 15:45</b>	Igual ao almoço	Chá de frutas + Bolo <b>SEM AÇÚCAR</b>	Suco natural de uva + Pão de queijo	Igual ao almoço	Leite com cacau + Pão francês com carne moída

**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
<b>70% Necessidades Diárias</b>										
<b>Segunda</b>	942,48	58	233,71	25%	25	228,07	24%	154	615,97	65%
<b>Terça</b>	968,81	34	134,08	14%	18	161,37	17%	169	675,19	70%
<b>Quarta</b>	948,37	34	136,96	14%	28	249,28	26%	144	575,88	61%
<b>Quinta</b>	943,28	46	184,38	20%	16	144,97	15%	154	614,52	65%
<b>Sexta</b>	959,93	46	183,50	19%	25	223,38	23%	137	549,80	57%
<b>Média Semanal</b>	952,57	44	174,53	18%	22	201,41	21%	152	606,27	64%
<b>Recomendado</b>	<b>708</b>	<b>18 a 27 gramas</b>			<b>20 a 28 gramas</b>			<b>97 a 115 gramas</b>		
<b>% Adequação</b>	<b>135%</b>	<b>162%</b>			<b>112%</b>			<b>132%</b>		

**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- 18 A 22 DE MAIO 2025

### Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Dona Ziza

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	18/05	19/05	20/05	21/05	22/05
<b>Café da manhã 8:00</b>	Leite com cacau + Bolacha <b>SEM AÇÚCAR</b> (agricultura)	Leite com cacau + Pão francês com ovo mexido	Leite com cacau + Bolacha integral	Leite com cacau + Pão fatiado com queijo	Leite com cacau + Pão de milho com requeijão
<b>Lanche da manhã 9:30</b>	Manga	Melão	Abacate	Maçã	Banana
<b>Almoço 10:30 - 11:30</b>	Lentilha Arroz Molho de frango Polenta Beterraba	Feijão carioca Arroz Molho de carne moída Mandioca cozida Brócolis	Feijão preto Arroz Molho de frango Batata refogada Tomate	Feijão carioca Arroz Molho de carne moída Massa (agricultura) Couve flor	Feijão preto Arroz Lasanha de frango Cenoura
<b>Leite 13:00 - 13:30</b>	Leite - Fórmula (100-200ml)	Leite - Fórmula (100-200ml)	Leite - Fórmula (100-200ml)	Leite - Fórmula (100-200ml)	Leite - Fórmula (100-200ml)
<b>Lanche 1 14:10 - 15:00</b>	Mamão	Laranja	Abacaxi	Manga	Melão
<b>Lanche 2 15:45</b>	Igual ao almoço	Leite com cacau + Pão de queijo	Chá de frutas + Calzone de frango	Igual ao almoço	Suco natural de laranja + Bolo <b>SEM AÇÚCAR</b>

### 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
<b>70% Necessidades Diárias</b>										
<b>Segunda</b>	869,75	47	186,90	21%	11	98,36	11%	146	585,86	67%
<b>Terça</b>	928,67	39	156,10	17%	29	259,80	28%	130	519,04	56%
<b>Quarta</b>	949,42	44	176,56	19%	30	268,90	28%	127	509,79	54%
<b>Quinta</b>	987,19	52	208,12	21%	23	206,56	21%	146	585,43	59%
<b>Sexta</b>	919,45	35	139,77	15%	19	170,02	18%	152	609,11	66%
<b>Média Semanal</b>	930,90	43	173,49	19%	22	200,73	21%	140	561,84	60%
<b>Recomendado</b>	<b>708</b>	<b>18 a 27 gramas</b>			<b>20 a 28 gramas</b>			<b>97 a 115 gramas</b>		
<b>% Adequação</b>	<b>131%</b>	<b>161%</b>			<b>112%</b>			<b>122%</b>		

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- 25 A 29 DE MAIO 2025

### Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Dona Ziza

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	25/05	26/05	27/05	28/05	29/05
<b>Café da manhã 8:00</b>	Leite com cacau + Pão integral com queijo	Leite com cacau + Pão de milho com requeijão	Leite com cacau + Bolo <b>SEM AÇÚCAR</b>	Leite com cacau + Pão francês com ovo mexido	Leite com cacau + Bolacha <b>SEM AÇÚCAR</b> (agricultura)
<b>Lanche da manhã 9:30</b>	Mamão	Abacate	Banana	Maçã	Manga
<b>Almoço 10:30 - 11:30</b>	Lentilha Arroz Molho de carne moída Massa (mercado) Chuchu	Feijão preto Arroz Omelete com milho e ervilha Abobrinha refogada com tomate	Feijão carioca Arroz Carne de gado cozida com mandioca Beterraba	Feijão preto Arroz Molho de frango Polenta Couve flor	Feijão carioca Arroz Panqueca de carne moída Brócolis
<b>Leite 13:00 - 13:30</b>	Leite - Fórmula (100-200ml)	Leite - Fórmula (100-200ml)	Leite - Fórmula (100-200ml)	Leite - Fórmula (100-200ml)	Leite - Fórmula (100-200ml)
<b>Lanche 1 14:10 - 15:00</b>	Melão	Caqui	Laranja	Mamão	Banana
<b>Lanche 2 15:45</b>	Igual ao almoço	Vitamina de frutas + Bolacha salgada	Leite com cacau + Pão de queijo	Igual ao almoço	Chá de frutas + Pão sovado com molho de carne moída

### 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
<b>70% Necessidades Diárias</b>										
<b>Segunda</b>	957,40	48	193,84	20%	19	172,30	18%	148	592,34	62%
<b>Terça</b>	935,06	33	133,84	14%	30	271,43	29%	137	549,29	59%
<b>Quarta</b>	943,18	27	108,45	11%	27	246,80	26%	151	603,19	64%
<b>Quinta</b>	940,84	60	238,52	25%	13	118,22	13%	145	579,35	62%
<b>Sexta</b>	1041,25	44	175,14	17%	22	200,91	19%	167	668,97	64%
<b>Média Semanal</b>	963,55	42	169,96	18%	22	201,93	21%	150	598,63	62%
<b>Recomendado</b>	<b>708</b>	<b>18 a 27 gramas</b>			<b>20 a 28 gramas</b>			<b>97 a 115 gramas</b>		
<b>% Adequação</b>	<b>136%</b>	<b>157%</b>			<b>112%</b>			<b>130%</b>		

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- 04 a 08 de MAIO**

**APAE – Espaço Criador**

Horários	Segunda 04/05	Terça 05/05	Quarta 06/05	Quinta 07/05	Sexta 08/05
<b>Lanche da Manhã</b>	Leite com cacau + Cuca + Abacaxi	Arroz Panqueca de carne moída Beterraba	Café com leite + Mini pizza de frango + Melão	Feijão carioca Arroz Carne de porco Repolho e tomate	Suco natural de laranja + Sanduíche (pão fatiado, apresentado, queijo, alface e tomate) + Mamão
<b>Almoço</b>	-	-	Feijão preto Arroz Molho de frango Polenta Couve flor e brócolis	-	-
<b>Lanche da Tarde</b>	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**

**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- 11 a 15 de MAIO**

**APAE – Espaço Criador**

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	11/05	12/05	13/05	14/05	15/05
<b>Lanche da Manhã</b>	Café com leite + Pão de queijo + Banana	Massa (agricultura) Molho de frango Cenoura	Leite com cacau + Pão de milho com requeijão + Caqui	Arroz Estrogonofe de gado Batata assada Alface	Bebida láctea + Bolacha (agricultura) + Manga
<b>Almoço</b>	-	-	Feijão carioca Arroz Filé de peixe assado Mandioca cozida Chuchu	-	-
<b>Lanche da Tarde</b>	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**

**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- 18 a 22 de MAIO**

**APAE – Espaço Criador**

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	18/05	19/05	20/05	21/05	22/05
<b>Lanche da Manhã</b>	Leite com cacau + Cuca + Maçã	Arroz Lasanha de frango Repolho	Sagu com creme + Banana	Lentilha Arroz Molho de carne moída Chuchu	Café com leite + Bolo sem cobertura + Melão
<b>Almoço</b>	-	-	Feijão preto Arroz Coxa e sobrecoxa assada Polenta Beterraba	-	-
<b>Lanche da Tarde</b>	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**

**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- 25 a 29 de MAIO**

**APAE – Espaço Criador**

Horários	Segunda 25/05	Terça 26/05	Quarta 27/05	Quinta 28/05	Sexta 29/05
<b>Lanche da Manhã</b>	Café com leite + Pão de queijo + Mamão	Arroz Polenta Molho de frango Tomate	Vitamina de frutas + Bolacha (agricultura) + Caqui	Feijão carioca Arroz Carne de gado cozida com batata Alface	Suco natural de laranja + Calzone de frango + Manga
<b>Almoço</b>	-	-	Feijão preto Arroz Carne de porco Mandioca cozida Couve refogada	-	-
<b>Lanche da Tarde</b>	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**

**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- 04 a 08 de MAIO**

**Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Emílio Link**

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	04/05	05/05	06/05	07/05	08/05
<b>Lanche da manhã</b>	Arroz Panqueca de carne moída Beterraba	Leite com cacau + Bolacha (agricultura) + Mamão	Café com leite + Pão francês com Requeijão + Banana	Leite com cacau + Pão sovado com molho de frango + Abacaxi	Carreteiro Repolho e tomate
<b>Almoço</b>	Lentilha Arroz Molho de carne moída Massa (mercado) Tomate	Feijão preto Arroz Coxa e sobrecoxa assada com batata Couve flor	-	Feijão carioca Arroz Molho de frango Polenta Beterraba	-
<b>Lanche da Tarde</b>	Arroz Panqueca de carne moída Beterraba	Café com leite + Cuca + Laranja	Café com leite + Pão de queijo + Caqui	Chá de frutas + Bolo <b>sem Cobertura</b> + Melão	Carreteiro Repolho e tomate

**COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO**

**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- 11 a 15 de MAIO**

**Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Emílio Link**

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	11/05	12/05	13/05	14/05	15/05
<b>Lanche da manhã</b>	Massa (agricultura) Molho de frango Cenoura	Bebida láctea + Cuca + Mamão	Leite com cacau + Pão com molho de carne moída + Manga	Café com leite + Pão francês com requeijão + Melão	Arroz Estrogonofe de gado Batata assada Alface
<b>Almoço</b>	Lentilha Arroz Lasanha de frango Tomate	Feijão carioca Arroz Linguiça assada Mandioca cozida Repolho	-	Feijão preto Arroz Escondidinho de batata doce com frango Pepino	-
<b>Lanche da Tarde</b>	Massa (agricultura) Molho de frango Cenoura	Café com leite + Bolacha (agricultura) + Maçã	Sagu com creme + Banana	Leite com cacau + Calzone de frango + Abacaxi	Arroz Estrogonofe de gado Batata assada Alface

**COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO**

**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- 18 a 22 de MAIO**

**Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Emílio Link**

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	18/05	19/05	20/05	21/05	22/05
<b>Lanche da manhã</b>	Arroz Lasanha de frango Repolho	Leite com cacau + Bolacha (agricultura) + Melão	Leite com cacau + Sanduiche (pão fatiado, apresuntado, queijo, alface e tomate) + Maçã	Café com leite + Pão de milho com requeijão + Manga	Lentilha Arroz Molho de carne moída Chuchu
<b>Almoço</b>	Lentilha Arroz Molho de frango Massa (agricultura) Tomate	Feijão preto Arroz Filé de peixe assado com batatas Cenoura	-	Feijão carioca Arroz Molho de frango Polenta Beterraba	-
<b>Lanche da Tarde</b>	Arroz Lasanha de frango Repolho	Café com leite + Cuca + Caqui	Café com leite + Pão de queijo + Mamão	Suco natural de laranja + Mini pizza de frango + Banana	Lentilha Arroz Molho de carne moída Chuchu

**COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO**

**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- 25 a 29 de MAIO**

**Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Emílio Link**

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	25/05	26/05	27/05	28/05	29/05
<b>Lanche da manhã</b>	Arroz Polenta Molho de frango Tomate	Café com leite + Cuca + Mamão	Chá de frutas + Bolo <b>sem cobertura</b> + Melão	Leite com cacau + Pão de queijo + Maçã	Feijão carioca Arroz Carne de gado cozida com batata Alface
<b>Almoço</b>	Lentilha Arroz Molho de frango Purê de batata Pepino	Feijão carioca Arroz Panqueca de carne moída Brócolis	-	Feijão preto Arroz Carne de porco Polenta Repolho	-
<b>Lanche da Tarde</b>	Arroz Polenta Molho de frango Tomate	Leite com cacau + Bolacha (agricultura) + Laranja	Suco natural de uva + Cachorro quente + Caqui	Bebida láctea + Bolacha salgada + Banana	Feijão carioca Arroz Carne de gado cozida com batata Alface

**COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO**

**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- 04 a 08 de MAIO**

**Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Érico Veríssimo**

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	04/05	05/05	06/05	07/05	08/05
<b>Lanche da manhã e da Tarde</b>	Café com leite + Cuca + Banana	Arroz Panqueca de carne moída Beterraba	Leite com cacau + Calzone de frango + Abacaxi	Feijão Arroz Carne de porco Repolho e tomate	Café com leite + Pão de queijo + Caqui

**COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO**

**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- 11 a 15 de MAIO**

**Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Érico Veríssimo**

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	11/05	12/05	13/05	14/05	15/05
<b>Lanche da manhã e da Tarde</b>	Leite com cacau + Bolacha (agricultura) + Maçã	Massa (agricultura) Molho de frango Cenoura	Sagu com creme + Banana	Arroz Estrogonofe de gado Batata assada Alface	Café com leite + Pão francês com requeijão + Melão

**COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO**

**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- 18 a 22 de MAIO**

**Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Érico Veríssimo**

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	18/05	19/05	20/05	21/05	22/05
<b>Lanche da manhã e da Tarde</b>	Bebida láctea + Cuca + Manga	Arroz Lasanha de frango Repolho	Café com leite + Pão de queijo + Mamão	Lentilha Arroz Molho de carne moída Chuchu	Leite com cacau + Sanduiche (pão fatiado, apresuntado, queijo, alface e tomate) + Maçã

**COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO**

**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- - 25 a 29 de MAIO**

**Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Érico Veríssimo**

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	25/05	26/05	27/05	28/05	29/05
<b>Lanche da manhã e da Tarde</b>	Café com leite + Bolacha (agricultura) + Abacaxi	Arroz Polenta Molho de frango Tomate	Chá de frutas + Bolo <b>sem cobertura</b> + Melão	Feijão carioca Arroz Carne de gado cozida com batata Alface	Suco natural de laranja + Cachorro quente + Caqui

**COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO**

**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- 04 a 08 de MAIO**

**Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF São Luiz Gonzaga**

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	04/05	05/05	06/05	07/05	08/05
<b>Lanche da Manhã</b>	Café com leite + Cuca + Maçã	Arroz Panqueca de carne moída Beterraba	Leite com cacau + Pão sovado com molho de frango + Abacaxi	Carreteiro Repolho e tomate	Café com leite + Pão de queijo + Caqui
<b>Almoço</b>	Lentilha Arroz Molho de coxa e sobrecoxa Polenta Pepino	Feijão carioca Arroz Molho de carne moída Massa (agricultura) Cenoura cozida	Feijão preto Galinhada Abóbora refogada Repolho	Feijão carioca Arroz Estrogonofe de gado Batata assada Tomate	Feijão preto Arroz Molho de frango Batata doce cozida Alface
<b>Lanche da Tarde</b>	Bebida láctea + Bolacha salgada + Banana	Leite com cacau + Pão de milho com requeijão + Laranja	Chá de frutas + Bolo <b>sem cobertura</b> + Mamão	Café com leite + Bolacha (agricultura) + Maçã	Suco natural de uva + Calzone de frango + 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
<b>70% Necessidades Diárias</b>										
<b>Segunda</b>	1598,29	59	235,57	15%	42	379,67	24%	253	1011,32	63%
<b>Terça</b>	1699,12	95	379,72	22%	44	397,61	23%	227	906,61	53%
<b>Quarta</b>	1526,71	67	267,26	18%	31	282,08	18%	243	971,32	64%
<b>Quinta</b>	1525,08	70	281,98	18%	33	299,84	20%	232	928,85	61%
<b>Sexta</b>	1560,65	71	283,20	18%	48	431,46	28%	216	862,26	55%
<b>Média Semanal</b>	<b>1581,97</b>	<b>72</b>	<b>289,55</b>	<b>18%</b>	<b>40</b>	<b>358,13</b>	<b>23%</b>	<b>234</b>	<b>936,07</b>	<b>59%</b>
<b>Recomendado</b>	<b>1656</b>	<b>41 a 62 gramas</b>			<b>46 a 64 gramas</b>			<b>228 a 269 gramas</b>		
<b>% Adequação</b>	<b>96%</b>	<b>117%</b>			<b>87%</b>			<b>103%</b>		

**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- 11 a 15 de MAIO**

**Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF São Luiz Gonzaga**

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	11/05	12/05	13/05	14/05	15/05
<b>Lanche da Manhã</b>	Leite com cacau + Bolacha (agricultura) + Maçã	Massa (agricultura) Molho de frango Cenoura	Sagu com creme + Banana	Arroz Estrogonofe de gado Batata assada Alface	Café com leite + Pão francês com requeijão + Melão
<b>Almoço</b>	Lentilha Arroz Molho de carne moída Polenta Tomate	Feijão preto Arroz Panqueca de frango Alface	Feijão carioca Galinhada Abóbora refogada Brócolis	Feijão preto Arroz Carne de gado de panela com mandioca Pepino	Feijão carioca Arroz Carne de porco Polenta Repolho
<b>Lanche da Tarde</b>	Café com leite + Cuca + Mamão	Suco natural de laranja + Mini pizza de frango + Manga	Leite com cacau + Pão sovado com molho de frango + Melão	Café com leite + Bolacha salgada + Abacaxi	Chá de frutas + Pão de 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
<b>70% Necessidades Diárias</b>										
<b>Segunda</b>	1646,40	66	265,64	16%	45	407,82	25%	246	983,01	60%
<b>Terça</b>	1628,44	111	445,46	27%	24	218,04	13%	239	956,54	59%
<b>Quarta</b>	1605,59	76	303,18	19%	32	291,49	18%	252	1007,25	63%
<b>Quinta</b>	1607,25	85	341,50	21%	27	246,54	15%	253	1011,13	63%
<b>Sexta</b>	1604,04	61	244,22	15%	52	465,14	29%	228	910,01	57%
<b>Média Semanal</b>	<b>1618,34</b>	<b>80</b>	<b>320,00</b>	<b>20%</b>	<b>36</b>	<b>325,81</b>	<b>20%</b>	<b>243</b>	<b>973,59</b>	<b>60%</b>
<b>Recomendado</b>	<b>1656</b>	<b>41 a 62 gramas</b>			<b>46 a 64 gramas</b>			<b>228 a 269 gramas</b>		
<b>% Adequação</b>	<b>98%</b>	<b>129%</b>			<b>79%</b>			<b>107%</b>		

**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- 18 a 22 de MAIO**

**Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF São Luiz Gonzaga**

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	18/05	19/05	20/05	21/05	22/05
<b>Lanche da Manhã</b>	Bebida láctea + Cuca + Manga	Arroz Lasanha de frango Repolho	Café com leite + Pão de queijo + Mamão	Lentilha Arroz Molho de carne moída Chuchu	Leite com cacau + Sanduiche (pão fatiado, apesuntado, queijo, alface e tomate) + Maçã
<b>Almoço</b>	Lentilha Arroz Massa (agricultura) Carne de gado em molho Couve flor	Feijão carioca Arroz Molho de frango Purê de batata doce Beterraba	Feijão preto Arroz Linguíça assada Mandioca com farofa Alface	Feijão carioca Arroz Molho de carne moída Polenta Repolho	Feijão preto Arroz Filé de peixe assado com batatas Cenoura
<b>Lanche da Tarde</b>	Café com leite + Bolacha (agricultura) + Melão	Chá de frutas + Pão sovado com doce de leite + Caqui	Leite com cacau + Pão de milho com requeijão + Laranja	Café com leite + Bolo doce <b>sem cobertura</b> + Abacaxi	Vitamina de frutas + Bolacha salgada + Manga

**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	1668,81	65	261,42	16%	37	334,38	20%	272	1086,95	65%
Terça	1641,60	80	321,59	20%	12	111,65	7%	301	1204,26	73%
Quarta	1775,76	58	231,95	13%	78	702,89	40%	214	855,15	48%
Quinta	1834,19	96	383,35	21%	35	312,42	17%	281	1123,31	61%
Sexta	1569,05	68	273,62	17%	36	328,16	21%	250	999,20	64%
<b>Média Semanal</b>	<b>1697,88</b>	<b>74</b>	<b>294,39</b>	<b>17%</b>	<b>40</b>	<b>357,90</b>	<b>21%</b>	<b>263</b>	<b>1053,78</b>	<b>62%</b>
<b>Recomendado</b>	<b>1656</b>	<b>41 a 62 gramas</b>			<b>46 a 64 gramas</b>			<b>228 a 269 gramas</b>		
<b>% Adequação</b>	<b>103%</b>	<b>119%</b>			<b>86%</b>			<b>116%</b>		

**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- 25 a 29 de MAIO**

**Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF São Luiz Gonzaga**

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	25/05	26/05	27/05	28/05	29/05
<b>Lanche da Manhã</b>	Café com leite + Bolacha (agricultura) + Abacaxi	Arroz Polenta Molho de frango Tomate	Chá de frutas + Bolo <b>sem cobertura</b> + Melão	Feijão carioca Arroz Carne de gado cozida com batata Alface	Suco natural + Cachorro quente + Caqui
<b>Almoço</b>	Lentilha Arroz Estrogonofe de gado Massa (mercado) Tomate	Feijão preto Arroz Molho de frango Mandioca cozida Alface	Feijão carioca Arroz Carne de porco Polenta Repolho	Feijão preto Arroz Panqueca de carne moída Beterraba	Feijão carioca Galinhada Batata doce cozida Cenoura
<b>Lanche da Tarde</b>	Leite com cacau + Cuca + Mamão	Chá de frutas + Pão francês com molho de frango + Manga	Suco natural de laranja + Pão de milho com requeijão + Caqui	Café com leite + Pão sovado com doce de frutas + Maçã	Leite com cacau + Pão de queijo + Banana

**COMPOSIÇÃO DO CARDAPIO**

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
<b>Segunda</b>	1699,03	65	259,40	15%	45	404,68	24%	260	1038,12	61%
<b>Terça</b>	1587,97	97	388,99	24%	13	120,53	8%	263	1051,86	66%
<b>Quarta</b>	1556,73	57	226,84	15%	26	237,12	15%	276	1103,91	71%
<b>Quinta</b>	1874,94	98	390,37	21%	30	273,15	15%	302	1206,26	64%
<b>Sexta</b>	1748,49	66	262,36	15%	42	378,97	22%	283	1130,36	65%
<b>Média Semanal</b>	<b>1693,43</b>	<b>76</b>	<b>305,59</b>	<b>18%</b>	<b>31</b>	<b>282,89</b>	<b>17%</b>	<b>277</b>	<b>1106,10</b>	<b>65%</b>
<b>Recomendado</b>	<b>1656</b>	<b>41 a 62 gramas</b>			<b>46 a 64 gramas</b>			<b>228 a 269 gramas</b>		
<b>% Adequação</b>	<b>102%</b>	<b>123%</b>			<b>68%</b>			<b>103%</b>		

**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- 04 a 08 de MAIO

### Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Arco-Íris

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	04/05	05/05	06/05	07/05	08/05
<b>Lanche manhã</b> 09h10min	Leite com cacau + Bolacha (agricultura) + Maçã	Leite com cacau + Pão fatiado com queijo + Mamão	Leite com cacau + Pão de milho com requeijão + Banana	Leite com cacau + Bolo <b>sem cobertura</b> + Manga	Leite com cacau + Pão francês com ovo mexido + Melão
<b>Almoço</b> 11h10min	Lentilha Arroz Frango desfiado Massa (agricultura) Beterraba	Feijão carioca Arroz Carne de gado cozida com mandioca Chuchu	Feijão preto Arroz Molho de frango Purê de batata Brócolis	Feijão carioca Arroz Molho de carne moída Polenta Cenoura	Feijão preto Arroz Lasanha de frango Tomate
<b>Leite</b> 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)
<b>Lanche 1</b> 14h20min	Laranja	Abacaxi	Melão	Mamão	Manga
<b>Lanche 2</b> 15h55min	Igual ao almoço	Suco natural de uva + Pão de queijo	Chá de frutas + Mini pizza de frango	Igual ao almoço	Vitamina de frutas + Bolacha salgada

### 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
<b>70% Necessidades Diárias</b>										
<b>Segunda</b>	940,79	58	230,20	24%	19	170,47	18%	203	812,89	86%
<b>Terça</b>	948,23	36	144,03	15%	29	265,33	28%	139	556,58	59%
<b>Quarta</b>	955,73	52	209,87	22%	23	209,04	22%	134	536,74	56%
<b>Quinta</b>	1094,75	52	209,68	19%	21	189,02	17%	172	688,79	63%
<b>Sexta</b>	967,34	43	172,41	18%	21	191,77	20%	152	608,68	63%
<b>Média Semanal</b>	<b>981,37</b>	<b>48</b>	<b>193,24</b>	<b>20%</b>	<b>23</b>	<b>205,13</b>	<b>21%</b>	<b>160</b>	<b>640,74</b>	<b>65%</b>
<b>Recomendado</b>	<b>945</b>	<b>24 a 35 gramas</b>			<b>26 a 37 gramas</b>			<b>130 a 154 gramas</b>		
<b>% Adequação</b>	<b>104%</b>	<b>138%</b>			<b>88%</b>			<b>104%</b>		

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- 11 a 15 de MAIO

### Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Arco-Íris

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	11/05	12/05	13/05	14/05	15/05
<b>Lanche manhã</b> 09h10min	Leite com cacau + Cuca + Banana	Leite com cacau + Bolacha (agricultura) + Manga	Leite com cacau + Pão sovado com queijo + Melão	Leite com cacau + Bolacha salgada + Abacate	Leite com cacau + Pão de milho com requeijão + Maçã
<b>Almoço</b> 11h10min	Lentilha Arroz Molho de carne moída Polenta Couve flor	Feijão preto Arroz Molho de frango Purê de batata doce Brócolis	Feijão carioca Arroz Filé de tilápia assado com batata Chuchu	Feijão preto Arroz Frango desfiado Massa (mercado) Tomate	Feijão carioca Arroz Panqueca de carne moída Cenoura
<b>Leite</b> 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)
<b>Lanche 1</b> 14h20min	Mamão	Laranja	Banana	Caqui	Melão
<b>Lanche 2</b> 15h55min	Igual ao almoço	Chá de frutas + Bolo <b>sem cobertura</b>	Suco natural de laranja + Pão francês com requeijão	Igual ao almoço	Leite com cacau + Pão francês com carne moída

### 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
<b>Segunda</b>	1144,49	49	197,66	17%	24	213,92	19%	185	741,70	65%
<b>Terça</b>	981,36	32	127,12	13%	21	191,19	19%	167	666,12	68%
<b>Quarta</b>	989,98	41	163,56	17%	23	208,39	21%	156	622,07	63%
<b>Quinta</b>	1076,19	53	210,13	20%	18	162,18	15%	176	704,90	65%
<b>Sexta</b>	1082,91	46	183,36	17%	28	248,87	23%	162	646,73	60%
<b>Média Semanal</b>	<b>1054,98</b>	<b>44</b>	<b>176,36</b>	<b>17%</b>	<b>23</b>	<b>204,91</b>	<b>19%</b>	<b>169</b>	<b>676,30</b>	<b>64%</b>
<b>Recomendado</b>	<b>945</b>	<b>24 a 35 gramas</b>			<b>26 a 37 gramas</b>			<b>130 a 154 gramas</b>		
<b>% Adequação</b>	<b>112%</b>	<b>126%</b>			<b>88%</b>			<b>110%</b>		

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- 18 a 22 de MAIO**

**Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Arco-Íris**

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	18/05	19/05	20/05	21/05	22/05
<b>Lanche manhã</b> 09h10min	Leite com cacau + Bolacha (agricultura) + Manga	Leite com cacau + Pão francês com ovo mexido + Melão	Leite com cacau + Bolacha integral + Abacate	Leite com cacau + Pão fatiado com queijo + Maçã	Leite com cacau + Pão de milho com requeijão + Banana
<b>Almoço</b> 11h10min	Lentilha Arroz Molho de frango Polenta Beterraba	Feijão carioca Arroz Molho de carne moída Mandioca cozida Brócolis	Feijão preto Arroz Molho de frango Batata refogada Tomate	Feijão carioca Arroz Molho de carne moída Massa (agricultura) Couve flor	Feijão preto Arroz Lasanha de frango Cenoura
<b>Leite</b> 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)
<b>Lanche 1</b> 14h20min	Mamão	Laranja	Abacaxi	Manga	Melão
<b>Lanche 2</b> 15h55min	Igual ao almoço	Leite com cacau + Pão de queijo	Chá de frutas + Calzone de frango	Igual ao almoço	Suco natural de uva + Pão francês com frango

**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
<b>Segunda</b>	986,73	67	268,05	27%	19	175,22	18%	201	805,53	82%
<b>Terça</b>	1024,28	44	175,42	17%	34	307,08	30%	137	547,78	53%
<b>Quarta</b>	968,02	46	184,37	19%	34	308,52	32%	122	488,26	50%
<b>Quinta</b>	1153,34	59	235,50	20%	25	223,94	19%	176	705,37	61%
<b>Sexta</b>	1067,08	46	185,00	17%	20	182,87	17%	174	697,18	65%
<b>Média Semanal</b>	<b>1039,89</b>	<b>52</b>	<b>209,67</b>	<b>20%</b>	<b>27</b>	<b>239,53</b>	<b>23%</b>	<b>162</b>	<b>648,82</b>	<b>62%</b>
<b>Recomendado</b>	<b>945</b>	<b>24 a 35 gramas</b>			<b>26 a 37 gramas</b>			<b>130 a 154 gramas</b>		
<b>% Adequação</b>	<b>110%</b>	<b>150%</b>			<b>102%</b>			<b>105%</b>		

**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- - 25 a 29 de MAIO

### Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Arco-Íris

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	25/05	26/05	27/05	28/05	29/05
<b>Lanche manhã</b> 09h10min	Leite com cacau + Cuca + Mamão	Leite com cacau + Pão de milho com requeijão + Abacate	Leite com cacau + Bolo <b>sem</b> <b>cobertura</b> + Banana	Leite com cacau + Pão francês com oxi mexido + Maçã	Leite com cacau + Bolacha (agricultura) + Manga
<b>Almoço</b> 11h10min	Lentilha Arroz Molho de carne moída Massa (mercado) Chuchu	Feijão preto Arroz Omelete com milho e ervilha Abobrinha refogada com tomate	Feijão carioca Arroz Carne de gado cozida com mandioca Beterraba	Feijão preto Arroz Molho de frango Polenta Couve flor	Feijão carioca Arroz Panqueca de carne moída Brócolis
<b>Leite</b> 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)
<b>Lanche 1</b> 14h20min	Melão	Caqui	Laranja	Mamão	Banana
<b>Lanche 2</b> 15h55min	Igual ao almoço	Vitamina de frutas + Bolacha salgada	Leite com cacau + Pão de queijo	Igual ao almoço	Chá de frutas + Pão sovado com molho de carne moída

### 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	1162,68	47	188,24	16%	24	216,12	19%	189	756,85	65%
Terça	1007,07	35	139,26	14%	33	295,51	29%	149	594,25	59%
Quarta	1021,19	30	120,79	12%	31	275,93	27%	160	640,68	63%
Quinta	1018,72	63	251,20	25%	14	130,13	13%	159	635,73	62%
Sexta	1096,11	46	182,02	17%	23	208,90	19%	177	709,32	65%
<b>Média Semanal</b>	<b>1061,15</b>	<b>44</b>	<b>176,30</b>	<b>17%</b>	<b>25</b>	<b>225,32</b>	<b>21%</b>	<b>167</b>	<b>667,37</b>	<b>63%</b>
<b>Recomendado</b>	<b>945</b>	<b>24 a 35 gramas</b>			<b>26 a 37 gramas</b>			<b>130 a 154 gramas</b>		
<b>% Adequação</b>	<b>112%</b>	<b>126%</b>			<b>96%</b>			<b>108%</b>		

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- 04 a 08 DE MAIO 2025

### Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Riscos e Rabiscos

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	04/05	05/05	06/05	07/05	08/05
<b>Café da manhã 8:00</b>	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
<b>Lanche da manhã 9:10</b>	Maçã	Mamão	Banana	Manga	Melão
<b>Almoço 11:00</b>	Lentilha Arroz Frango desfiado Massa (agricultura) Beterraba	Feijão carioca Arroz Molho de carne moída Purê de batata Cenoura	Feijão preto Arroz Molho de frango Polenta Brócolis	Feijão carioca Arroz Carne de gado cozida com mandioca Chuchu	Feijão preto Arroz Frango desfiado Purê de cabotiá Tomate
<b>Leite- 13:00</b>	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
<b>Lanche 1 14:45</b>	Laranja	logurte natural com aveia Abacaxi	Melão	Panqueca de banana Mamão	Manga
<b>Lanche 2 16:30</b>	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
<b>70% Necessidades Diárias</b>										
<b>Segunda</b>	595,07	38	150,87	25%	5	45,67	8%	101	405,86	68%
<b>Terça</b>	542,72	33	130,68	24%	11	98,81	18%	77	308,12	57%
<b>Quarta</b>	554,34	36	142,18	26%	4	34,91	6%	94	376,86	68%
<b>Quinta</b>	604,93	33	133,98	22%	10	91,11	15%	96	382,92	63%
<b>Sexta</b>	543,42	33	131,80	24%	6	54,07	10%	88	353,90	65%
<b>Média Semanal</b>	568,10	34	137,90	24%	7	64,91	11%	91	365,53	64%
<b>Recomendado</b>	<b>475</b>	<b>12 a 18 gramas</b>			<b>13 a 18 gramas</b>			<b>65 a 77 gramas</b>		
<b>% Adequação</b>	<b>120%</b>	<b>192%</b>			<b>55%</b>			<b>119%</b>		

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- 11 A 15 DE MAIO 2025

### Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Riscos e Rabiscos

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	11/05	12/05	13/05	14/05	15/05
<b>Café da manhã 8:00</b>	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
<b>Lanche da manhã 9:10</b>	Banana	Manga	Melão	Manga	Maçã
<b>Almoço 11:00</b>	Lentilha Arroz Molho de carne moída Polenta Couve flor	Feijão preto Arroz Molho de frango Purê de batata doce Brócolis	Feijão carioca Arroz Molho de carne moída Massa (mercado) Cenoura	Feijão preto Arroz Frango desfiado Legumes refogado (abobrinha, cenoura, milho e ervilha) Tomate	Feijão carioca Arroz Filé de tilápia assado com batata Chuchu
<b>Leite- 13:00</b>	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
<b>Lanche 1 14:45</b>	Mamão	Crepioca Laranja	Banana	Vitamina de frutas Abacate	Caqui
<b>Lanche 2 16:30</b>	Igual ao almoço	Igual ao almoço	Igual ao almoço	Igual ao almoço	Igual ao almoço

### 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
<b>Segunda</b>	522,92	31	125,67	24%	8	76,27	15%	81	323,59	62%
<b>Terça</b>	666,95	34	136,38	20%	8	68,18	10%	116	462,09	69%
<b>Quarta</b>	611,99	33	131,86	22%	9	80,40	13%	98	392,90	64%
<b>Quinta</b>	726,30	43	170,04	23%	16	145,34	20%	105	421,55	58%
<b>Sexta</b>	572,93	30	118,67	21%	3	24,67	4%	110	438,18	76%
<b>Média Semanal</b>	620,22	34	136,53	22%	9	78,97	12%	102	407,66	66%
<b>Recomendado</b>	<b>475</b>	<b>12 a 18 gramas</b>			<b>13 a 18 gramas</b>			<b>65 a 77 gramas</b>		
<b>% Adequação</b>	<b>131%</b>	<b>190%</b>			<b>67%</b>			<b>132%</b>		

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- 18 A 22 DE MAIO 2025

### Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Riscos e Rabiscos

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	18/05	19/05	20/05	21/05	22/05
<b>Café da manhã 8:00</b>	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
<b>Lanche da manhã 9:10</b>	Manga	Melão	Abacate	Maçã	Banana
<b>Almoço 11:00</b>	Lentilha Arroz Molho de frango Polenta Beterraba	Feijão carioca Arroz Molho de carne moída Mandioca cozida Brócolis	Feijão preto Arroz Frango desfiado Massa (agricultura) Cenoura	Feijão carioca Arroz Molho de carne moída Purê de cabotiá Couve flor	Feijão preto Arroz Molho de frango Batata refogada Tomate
<b>Leite- 13:00</b>	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
<b>Lanche 1 14:45</b>	Mamão	Bolo de banana <b>SEM AÇÚCAR</b> Laranja	Abacaxi	Salada de frutas	Melão
<b>Lanche 2 16:30</b>	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
<b>70% Necessidades Diárias</b>										
<b>Segunda</b>	503,67	35	138,89	28%	4	34,19	7%	83	332,15	66%
<b>Terça</b>	795,81	34	136,16	17%	12	106,21	13%	138	552,94	69%
<b>Quarta</b>	555,52	37	148,98	27%	8	73,10	13%	83	331,56	60%
<b>Quinta</b>	532,57	31	122,31	23%	9	79,99	15%	84	334,86	63%
<b>Sexta</b>	564,08	37	146,37	26%	4	33,69	6%	96	383,05	68%
<b>Média Semanal</b>	590,33	35	138,54	24%	7	65,44	11%	97	386,91	65%
<b>Recomendado</b>	<b>475</b>	<b>12 a 18 gramas</b>			<b>13 a 18 gramas</b>			<b>65 a 77 gramas</b>		
<b>% Adequação</b>	<b>124%</b>	<b>192%</b>			<b>56%</b>			<b>126%</b>		

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- 25 A 19 DE MAIO 2025

### Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Riscos e Rabiscos

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	25/05	26/05	27/05	28/05	29/05
<b>Café da manhã 8:00</b>	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
<b>Lanche da manhã 9:10</b>	Mamão	Abacate	Banana	Maçã	Manga
<b>Almoço 11:00</b>	Lentilha Arroz Molho de carne moída Massa (mercado) Chuchu	Feijão preto Arroz Omelete com milho e ervilha Abobrinha refogada com tomate	Feijão carioca Arroz Carne de gado cozida com mandioca Beterraba	Feijão preto Arroz Molho de frango Purê de batata doce Couve flor	Feijão carioca Arroz Molho de carne moída Polenta Brócolis
<b>Leite- 13:00</b>	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
<b>Lanche 1 14:45</b>	Melão	Crepioca Manga	Laranja	logurte natural com aveia Mamão	Banana
<b>Lanche 2 16:30</b>	Igual ao almoço	Igual ao almoço	Igual ao almoço	Igual ao almoço	Igual ao almoço

### 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
<b>Segunda</b>	660,34	36	142,10	22%	9	81,01	12%	108	430,96	65%
<b>Terça</b>	844,02	34	135,92	16%	21	187,75	22%	132	528,45	63%
<b>Quarta</b>	567,91	26	105,71	19%	5	44,18	8%	105	420,50	74%
<b>Quinta</b>	575,85	38	151,33	26%	7	63,57	11%	91	362,67	63%
<b>Sexta</b>	541,02	31	124,33	23%	9	78,73	15%	86	343,36	63%
<b>Média Semanal</b>	637,83	33	131,88	21%	10	91,05	14%	104	417,19	66%
<b>Recomendado</b>	<b>475</b>	<b>12 a 18 gramas</b>			<b>13 a 18 gramas</b>			<b>65 a 77 gramas</b>		
<b>% Adequação</b>	<b>134%</b>	<b>183%</b>			<b>78%</b>			<b>135%</b>		

Dominique Passarin de Oliveira - Nutricionista – CRN 16749D

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