



CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR- 01 a 03 de JULHO

APAE – Espaço Criador

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	-	-	01/07	02/07	03/07
Lanche da Manhã	-	-	Leite com cacau + Bolacha (agricultura) + Banana <i>*Vitamina de banana com aveia</i>	Arroz Lasanha de frango Tomate	Café com leite + Bolo doce sem cobertura + Maçã <i>*Purê de maçã com farinha de aveia e leite</i>
Almoço	-	-	Feijão Carioca Arroz Estrogonofe de gado Mandioca cozida Brócolis <i>*Purê de Mandioca + molho da carne + caldo de feijão</i>	-	-
Lanche da Tarde	-	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)		% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
			Kcal							
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	1077,25	38	151,49	14%	41	364,80	34%	142	567,44	53%
Quinta	733,21	41	165,27	23%	5	49,03	7%	125	501,41	68%
Sexta	560,12	12	49,67	9%	13	114,26	20%	101	404,41	72%
Média Semanal	474,12	18	73,29	9%	12	105,62	12%	74	294,65	39%
Recomendado	473	12 a 18 gramas			13 a 18 gramas			65 a 77 gramas		
% Adequação	100%	102%			90%			96%		

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 JULHO

APAE – Espaço Criador

Horários	Segunda 06/07	Terça 07/07	Quarta 08/07	Quinta 09/07	Sexta 10/07
Lanche da Manhã	Café com leite + Cuca + Abacaxi <i>*Abacate amassado com farinha de aveia</i>	Arroz Escondidinho de batata doce com frango Alface <i>*Arroz + molho de frango liquidificado</i>	Vitamina de banana + Biscoito salgado + Mamão <i>*Vitamina de banana, mamão e aveia</i>	Massa (mercado) Molho de carne moída Beterraba <i>*Purê de batata + molho de carne liquidificado</i>	Leite com cacau + Pão com doce de leite + Maçã <i>* Mingau (leite, aveia, maçã e banana)</i>
Almoço	-	-	Feijão carioca Arroz Carne de porco Polenta Brócolis <i>*Polenta + feijão 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)		% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
			Kcal							
Segunda	491,84	12	49,26	10%	18	162,81	33%	73	291,02	59%
Terça	569,55	25	100,27	18%	3	24,93	4%	108	430,74	76%
Quarta	908,99	44	175,19	19%	20	177,71	20%	141	565,62	62%
Quinta	589,07	36	143,47	24%	12	106,88	18%	81	325,11	55%
Sexta	500,58	14	54,77	11%	11	101,99	20%	88	352,18	70%
Média Semanal	612,01	26	104,59	16%	13	114,86	19%	98	392,93	65%
Recomendado	473	12 a 18 gramas			13 a 18 gramas			65 a 77 gramas		
% Adequação	129%	145%			98%			128%		

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 JULHO

APAE – Espaço Criador

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	13/07	14/07	15/07	16/07	17/07
Lanche da Manhã	Bebida láctea + Bolacha (agricultura) + Manga <i>*Bebida láctea + manga liquidificada</i>	Galinhada Moranga assada Tomate <i>*Purê de moranga + molho de frango liquidificado</i>	Chá de frutas + Bolo doce sem cobertura + Caqui <i>*Mingau de aveia (aveia, leite, banana, maçã)</i>	Massa (mercado) Carne de panela Beterraba <i>*Caldo de carne com legumes liquidificado</i>	Chá de frutas + Mini pizza de tomate e queijo + Melão <i>*Abacate amassado com farinha de aveia</i>
Almoço	-	-	Feijão preto Arroz Peixe assado com batata Repolho <i>*Purê de batata + feijão 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)		% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
			Kcal							
Segunda	523,99	12	46,74	9%	10	88,29	17%	100	401,43	77%
Terça	495,38	25	101,50	20%	3	28,23	6%	87	347,99	70%
Quarta	821,96	31	125,18	15%	7	61,47	7%	162	648,65	79%
Quinta	519,67	31	122,23	24%	7	60,45	12%	81	325,11	63%
Sexta	397,21	20	78,54	20%	18	164,64	41%	38	153,03	39%
Média Semanal	551,64	24	94,84	18%	9	80,62	17%	94	375,24	65%
Recomendado	473	12 a 18 gramas			13 a 18 gramas			65 a 77 gramas		
% Adequação	117%	132%			69%			122%		

Dominique Passarin de Oliveira- Nutricionista – CRN 16749D

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