



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- 01 a 03 de JULHO Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Emílio Link

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	-	-	01/07	02/07	03/07
Lanche da manhã	-	-	Café com leite + Bolo doce sem cobertura + Banana	Bebida láctea + Bolacha salgada + Maçã	Arroz Lasanha de frango Alface
Almoço	-	-	-	Feijão Carioca Arroz Estrogonofe de gado Mandioca cozida Brócolis	-
Lanche da Tarde	-	-	Chá de frutas + Pão sovado com doce de frutas + Manga	Vitamina de banana + Bolacha (agricultura) + Melão	Arroz Lasanha de frango Alface

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)		% 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	868,95	19	75,60	9%	14	130,04	15%	170	678,15	78%
Quinta	1457,44	55	221,11	15%	34	307,80	21%	236	944,87	65%
Sexta	1197,34	58	233,74	20%	8	70,12	6%	217	868,41	73%
Média Semanal	704,75	27	106,09	9%	11	101,59	8%	125	498,29	43%
Recomendado	710	18 a 27 gramas			20 a 28 gramas			98 a 115 gramas		
% Adequação	99%	98%			56%			108%		



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 JULHO Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Emílio Link

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	06/07	07/07	08/07	09/07	10/07
Lanche da manhã	Arroz Escondidinho de batata doce com carne moída Alface	Chá de frutas + Bolacha (agricultura) + Melão	Leite com cacau + Pão com doce de leite + Abacaxi	Café com leite + Cuca + Maçã	Lentilha Arroz Molho de carne moída Cenoura
Almoço	Lentilha Arroz Molho de carne moída Massa (mercado) Beterraba	Feijão preto Arroz Coxa e sobrecoxa assada Mandioca Tomate	-	Feijão carioca Arroz Carne de porco Polenta Brócolis	-
Lanche da Tarde	Arroz Escondidinho de batata carne moída Alface	Bebida láctea + Bolacha salgada + Banana	Suco de uva + Pão francês com requeijão + Manga	Café com leite + Pão com queijo + Mamão	Lentilha Arroz Molho de carne moída Cenoura

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)		% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
			Kcal							
Segunda	1631,54	88	353,99	22%	27	239,76	15%	250	998,13	61%
Terça	1116,90	50	201,81	18%	18	163,75	15%	191	765,53	69%
Quarta	931,55	24	94,77	10%	21	187,92	20%	165	659,85	71%
Quinta	1324,21	50	201,77	15%	49	437,53	33%	177	707,53	53%
Sexta	1275,63	75	298,06	23%	16	144,14	11%	203	812,63	64%
Média Semanal	1255,96	58	230,08	18%	26	234,62	19%	197	788,74	64%
Recomendado	710	18 a 27 gramas			20 a 28 gramas			98 a 115 gramas		
% Adequação	177%	213%			130%			171%		



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- 13 a 17 de JULHO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Emílio Link

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	13/07	14/07	15/07	16/07	17/07
Lanche da manhã	Arroz Panqueca de carne moída Beterraba	Leite com cacau + Pão com doce de leite + Maçã	Café com leite + Bolo doce sem cobertura + Manga	Café com leite + Cuca + Abacaxi	Feijão preto Arroz Linguça assada Cenoura
Almoço	Lentilha Arroz Escondidinho de mandioca com carne moída Alface	Feijão carioca Arroz Frango desfiado Polenta Repolho	-	Feijão preto Galinhada Moranga assada Tomate	-
Lanche da Tarde	Arroz Panqueca de carne moída Beterraba	Suco de Laranja + Pão de queijo + Banana	Chá de frutas + Mini pizza de tomate e queijo + Melão	Vitamina de frutas + Bolacha salgada + Mamão	Feijão preto Arroz Linguça assada Cenoura

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)		% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
			Kcal							
Segunda	1618,10	92	368,84	23%	30	269,51	17%	238	953,23	59%
Terça	1313,95	57	226,47	17%	31	279,47	21%	208	831,53	63%
Quarta	742,41	24	97,76	13%	23	205,02	28%	112	446,73	60%
Quinta	1043,51	58	230,33	22%	26	235,79	23%	148	590,95	57%
Sexta	1268,24	47	187,94	15%	59	535,08	42%	133	531,27	42%
Média Semanal	1197,24	56	222,27	18%	34	304,97	26%	168	670,74	56%
Recomendado	710	18 a 27 gramas			20 a 28 gramas			98 a 115 gramas		
% Adequação	169%	206%			121%			146%		