



CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR- 01 a 03 de JULHO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Érico Veríssimo

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	-	-	01/07	02/07	03/07
Lanche da manhã e da Tarde		-	Café com leite + Pão francês com carne moída + Caqui	Massa (agricultura) Molho de frango Tomate	Chá de frutas + Bolo doce sem cobertura + 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	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	531,49	21	84,02	16%	13	120,98	23%	84	334,82	63%
Quinta	373,53	27	108,75	29%	6	55,76	15%	53	211,34	57%
Sexta	367,97	5	18,85	5%	4	38,43	10%	80	318,96	87%
Média Semanal	254,60	11	42,32	10%	5	43,03	10%	43	173,02	41%
Recomendado	473	12 a 18 gramas			13 a 18 gramas			65 a 77 gramas		
% Adequação	54%	88%			37%			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 JULHO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Érico Veríssimo

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	06/07	07/07	08/07	09/07	10/07
Lanche da manhã e da Tarde	Chá de frutas + Bolacha (agricultura) + Melão	Arroz Estrogonofe da gado Batata refogada Alface	Leite com cacau + Puff + Abacaxi	Lentilha Arroz Peixe assado Cenoura	Café com leite + Cuca + Maçã

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	341,84	6	25,31	7%	8	75,39	22%	61	243,76	71%
Terça	600,90	29	116,64	19%	13	112,52	19%	90	358,62	60%
Quarta	450,55	12	46,39	10%	23	207,31	46%	53	213,18	47%
Quinta	713,30	41	162,31	23%	3	25,76	4%	130	518,96	73%
Sexta	501,19	12	46,29	9%	18	161,37	32%	76	305,68	61%
Média Semanal	521,56	20	79,39	14%	13	116,47	25%	82	328,04	62%
Recomendado	473	12 a 18 gramas			13 a 18 gramas			65 a 77 gramas		
% Adequação	110%	110%			100%			107%		

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

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Érico Veríssimo

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	13/07	14/07	15/07	16/07	17/07
Lanche da manhã e da Tarde	Bebida láctea + Bolacha (agricultura) + Mamão	Feijão preto Arroz Carne de porco Tomate	Café com leite + Pão francês com requeijão + Banana	Arroz Lasanha de frango Repolho	Suco de uva + Pão fatiado com apresuntado e queijo + Caqui

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	493,29	11	44,87	9%	10	86,40	18%	93	371,02	75%
Terça	772,09	44	174,76	23%	9	79,03	10%	127	509,19	66%
Quarta	507,88	16	64,56	13%	17	153,66	30%	74	296,50	58%
Quinta	601,04	29	116,57	19%	4	35,22	6%	109	436,90	73%
Sexta	456,86	13	52,72	12%	8	70,74	15%	89	355,27	78%
Média Semanal	566,23	23	90,70	15%	9	85,01	16%	98	393,78	70%
Recomendado	473	12 a 18 gramas			13 a 18 gramas			65 a 77 gramas		
% Adequação	120%	126%			73%			128%		

Dominique Passarin de Oliveira- Nutricionista – CRN 16749D

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