



CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR- 01 a 03 de JULHO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF São Luiz Gonzaga

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	-	-	01/07	02/07	03/07
Lanche da Manhã	-	-	Café com leite + Pão francês com carne moída + Caqui	Massa (agricultura) Molho de frango Tomate	Chá de frutas + Pão sovado com doce de frutas + Maçã
Almoço	-	-	Feijão carioca Arroz Panqueca de carne moída Alface	Feijão preto Arroz Molho de frango Purê de batata doce Beterraba	Feijão Carioca Arroz Estrogonofe de gado Mandioca cozida Brócolis
Lanche da Tarde	-	-	Bebida láctea + Pão com requeijão + Manga	Café com leite + Bolo doce sem cobertura + Banana	Café com leite + Puff + Mamão

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	1858,31	84	337,74	18%	39	354,06	19%	295	1178,08	63%
Quinta	1626,73	95	379,27	23%	25	224,19	14%	256	1024,76	63%
Sexta	1509,10	55	219,94	15%	38	342,61	23%	241	962,46	64%
Média Semanal	998,83	47	187,39	11%	20	184,17	11%	158	633,06	38%
Recomendado	1656	41 a 62 gramas			46 a 64 gramas			228 a 269 gramas		
% Adequação	60%	114%			44%			69%		

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 São Luiz Gonzaga

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	06/07	07/07	08/07	09/07	10/07
Lanche da Manhã	Chá de frutas + Bolacha (agricultura) + Melão	Arroz Escondidinho de batata doce com frango Alface	Leite com cacau + Pão com doce de leite + Abacaxi	Lentilha Arroz Molho de carne moída Cenoura	Café com leite + Cuca + Maçã
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	Lentilha Arroz Carne de gado em molho com batata Salada de ovos cozidos	Feijão preto Arroz Estrogonofe de frango Batata assada Couve flor
Lanche da Tarde	Café com Leite + Pão com carne moída + Manga	Vitamina de banana + Bolacha salgada + Melão	Café com leite + Bolo doce sem cobertura + Banana	Chá de frutas + Puff + Abacaxi	Suco de uva + Pão com requeijão + 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		
70% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	1545,39	74	297,56	19%	33	293,57	19%	239	954,09	62%
Terça	1601,49	73	292,81	18%	29	260,40	16%	262	1046,62	65%
Quarta	1569,88	60	241,05	15%	32	284,35	18%	263	1053,82	67%
Quinta	1561,07	83	333,38	21%	36	321,79	21%	226	903,67	58%
Sexta	1638,31	62	248,59	15%	38	344,11	21%	267	1066,09	65%
Média Semanal	1583,23	71	282,68	18%	33	300,85	19%	251	1004,86	63%
Recomendado	1656	41 a 62 gramas			46 a 64 gramas			228 a 269 gramas		
% Adequação	96%	114%			73%			110%		

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 São Luiz Gonzaga

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	13/07	14/07	15/07	16/07	17/07
Lanche da Manhã	Bebida láctea + Bolacha (agricultura) + Mamão	Feijão preto Arroz Carne de porco Tomate	Café com leite + Pão com requeijão + Banana	Massa (agricultura) Molho de frango Repolho	Suco de Laranja + Puff + Caqui
Almoço	Lentilha Arroz Carne de gado em molho Mandioca cozida Cenoura	Feijão carioca Arroz Lasanha de frango Alface	Feijão preto Arroz Molho de carne moída Polenta Beterraba	Feijão carioca Arroz Molho de frango Batata doce cozida Brócolis	Feijão preto Arroz Molho de carne moída Purê de cabotiá Couve flor
Lanche da Tarde	Café com leite + Pão fatiado com apresuntado e queijo + Melão	Chá de frutas + Cuca + Abacaxi	Leite com cacau + Calzone de carne moída + Manga	Café com leite + Bolo doce sem cobertura + Maçã	Leite com cacau + Pão com doce de frutas + Mamão

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	1527,55	68	272,85	18%	31	279,77	18%	245	981,83	64%
Terça	1635,78	87	349,27	21%	24	212,37	13%	267	1068,86	65%
Quarta	1653,19	83	333,62	20%	51	459,72	28%	218	870,57	53%
Quinta	1617,84	88	353,68	22%	24	214,04	13%	263	1053,89	65%
Sexta	1692,97	65	261,77	15%	40	358,03	21%	274	1094,24	65%
Média Semanal	1625,47	79	314,24	19%	34	304,79	19%	253	1013,88	62%
Recomendado	1656	41 a 62 gramas			46 a 64 gramas			228 a 269 gramas		
% Adequação	98%	127%			74%			111%		

Dominique Passarin de Oliveira- Nutricionista – CRN 16749D

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