



CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR- 01 a 03 de JULHO

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Arco-Íris

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	-	-	01/07	02/07	03/07
Lanche manhã 09h10min	-	-	Leite com cacau + Pão integral com queijo + Banana	Café com leite + Pão com doce de leite + Manga	Chá de frutas + Bolacha salgada + Maçã
Almoço 11h10min	-	-	Feijão carioca Arroz Frango desfiado Massa (agricultura) Couve flor	Feijão preto Arroz Molho de carne moída Polenta Beterraba	Feijão carioca Arroz Lasanha de frango Brócolis
Leite 13h30min	-	-	Leite com Cacau (200 ml)	Leite com Cacau (200 ml)	Leite com Cacau (200 ml)
Lanche 1 14h20min	-	-	Chá de frutas + Bolo doce sem cobertura	Igual ao almoço	Café com leite + Pão sovado com molho de frango
Lanche 2 15h55min	-	-	Melão	Mamão	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)		% 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	1043,25	47	189,46	18%	19	169,79	16%	176	702,30	67%
Quinta	1141,37	58	231,59	20%	20	177,70	16%	182	728,58	64%
Sexta	971,16	48	192,59	20%	15	135,21	14%	163	652,84	67%
Média Semanal	631,16	31	122,73	12%	11	96,54	9%	104	416,74	40%
Recomendado	945	24 a 35 gramas			26 a 37 gramas			130 a 154 gramas		
% Adequação	67%	128%			41%			80%		

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 Infantil – EMEI Arco-Íris

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	06/07	07/07	08/07	09/07	10/07
Lanche manhã 09h10min	Café com leite + Bolacha (agricultura) + Melão	Chá de frutas + Pão francês com requeijão + Mamão	Leite com cacau + Pão com doce de frutas + Banana	Bebida láctea + Bolacha salgada + Abacaxi	Café com leite + Cuca + Mamão
Almoço 11h10min	Lentilha Arroz Molho de carne moída Polenta Cenoura	Feijão preto Arroz Molho de frango Purê de batata doce Chuchu	Feijão carioca Arroz Filé de peixe assado Batata assada Alface	Feijão preto Arroz Carne de panela com mandioca Beterraba	Feijão carioca Arroz Frango desfiado Massa (agricultura) Cenoura
Leite 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)
Lanche 1 14h20min	Leite com cacau + Bolo doce sem cobertura	Igual ao almoço	Café com leite + Pão de queijo	Igual ao almoço	Chá de frutas + Pão fatiado com apresentado e queijo
Lanche 2 15h55min	Abacaxi	Maçã	Manga	Melão	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)		% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
			Kcal							
Segunda	1070,33	40	160,67	15%	26	234,38	22%	169	674,27	63%
Terça	1094,90	60	240,71	22%	14	129,47	12%	180	721,57	66%
Quarta	1022,28	35	140,81	14%	25	228,11	22%	169	675,27	66%
Quinta	1063,25	47	189,15	18%	13	117,49	11%	192	766,44	72%
Sexta	1149,61	51	205,60	18%	27	246,54	21%	179	715,09	62%
Média Semanal	1080,07	47	187,39	17%	21	191,20	18%	178	710,53	66%
Recomendado	945	24 a 35 gramas			26 a 37 gramas			130 a 154 gramas		
% Adequação	114%	134%			82%			115%		

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 Infantil – EMEI Arco-Íris

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	13/07	14/07	15/07	16/07	17/07
Lanche manhã 09h10min	Leite com cacau + Bolacha (agricultura) + Banana	Café com leite + Bolo doce sem cobertura + Manga	Chá de frutas + Pão com requeijão + Maçã	Café com leite + Pão com doce de leite + Mamão	Leite com cacau + Pão de queijo + Melão
Almoço 11h10min	Lentilha Arroz Molho de frango Purê de moranga Beterraba	Feijão preto Arroz Carne de porco Polenta Cenoura	Feijão carioca Arroz Panqueca de carne moída Ovos cozidos Tomate	Feijão preto Arroz Molho de frango Massa (agricultura) Brócolis	Feijão carioca Arroz Estrogonofe de gado Batata assada Couve flor
Leite 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)
Lanche 1 14h20min	Vitamina de banana + Bolacha salgada	Igual ao almoço	Café com leite + Cuca	Igual ao almoço	Café com leite + Pão de cachorro quente com frango desfiado
Lanche 2 15h55min	Mamão	Melão	Abacaxi	Caqui	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		
70% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)		% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
			Kcal							
Segunda	946,84	50	199,35	21%	23	211,14	22%	205	820,43	87%
Terça	1126,20	52	209,32	19%	18	163,84	15%	187	747,46	66%
Quarta	1093,66	44	176,87	16%	29	260,21	24%	166	663,11	61%
Quinta	1149,39	67	266,26	23%	15	137,20	12%	188	753,47	66%
Sexta	1001,19	43	170,22	17%	34	301,73	30%	135	539,35	54%
Média Semanal	1063,46	51	204,40	19%	24	214,82	21%	176	704,76	67%
Recomendado	945	24 a 35 gramas			26 a 37 gramas			130 a 154 gramas		
% Adequação	113%	146%			92%			114%		

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- 20 a 24 de JULHO

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Arco-Íris

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	20/07	21/07	22/07	23/07	24/07
Lanche manhã 09h10min	Café com leite + Cuca + Abacaxi	Chá de frutas + Pão francês com requeijão + Maçã	Café com leite + Pão com Apresentado e queijo + Banana	Leite com cacau + Pão com doce de frutas + Mamão	Bebida láctea + Bolacha salgada + Manga
Almoço 11h10min	Lentilha Arroz Molho de frango Polenta Beterraba	Feijão carioca Arroz Molho de carne moída Massa (mercado) Chuchu	Feijão preto Arroz Molho de frango Purê de batata Repolho	Feijão carioca Arroz Carne de panela com mandioca Cenoura	Feijão preto Arroz Lasanha de frango Tomate
Leite 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)
Lanche 1 14h20min	Suco de uva + Bolo doce sem cobertura	Igual ao almoço	Vitamina de banana + Bolacha (agricultura)	Igual ao almoço	Café com leite + Pão de queijo
Lanche 2 15h55min	Manga	Mamão	Melão	Caqui	Abacaxi

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)		% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
			Kcal							
Segunda	1120,34	39	156,91	14%	21	187,04	17%	197	786,76	70%
Terça	1209,34	57	228,28	19%	22	195,19	16%	195	778,30	64%
Quarta	1220,72	54	216,35	18%	28	251,91	21%	194	774,58	63%
Quinta	1120,14	47	188,10	17%	13	120,80	11%	203	813,33	73%
Sexta	1039,85	43	172,63	17%	29	263,23	25%	156	623,12	60%
Média Semanal	1142,08	48	192,45	17%	23	203,64	18%	189	755,22	66%
Recomendado	945	24 a 35 gramas			26 a 37 gramas			130 a 154 gramas		
% Adequação	121%	137%			87%			123%		

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- 27 a 31 de JULHO

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Arco-Íris

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	27/07	28/07	29/07	30/07	31/07
Lanche manhã 09h10min	Café com leite + Bolacha (agricultura) + Maçã	Leite com cacau + Pão francês com requeijão + Melão	Chá de frutas + Pão com doce de leite + Abacaxi	Café com leite + Bolo doce sem cobertura + Manga	Leite com cacau + Calzone de carne moída + Mamão
Almoço 11h10min	Lentilha Arroz Omelete com milho e ervilha Couve flor e brócolis	Feijão preto Arroz Molho de frango Massa (agricultura) Cenoura cozida	Feijão carioca Arroz Panqueca de carne moída Beterraba	Feijão preto Arroz Frango desfiado Polenta Pepino	Feijão carioca Arroz Carne moída em molho Purê de moranga Tomate
Leite 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)
Lanche 1 14h20min	Chá de frutas + Cuca	Igual ao almoço	Vitamina de banana + Bolacha salgada	Igual ao almoço	Sagu com creme
Lanche 2 15h55min	Caqui	Mamão	Banana	Maçã	Melão

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	947,05	37	148,21	16%	32	287,60	30%	200	801,87	85%
Terça	1348,15	75	299,52	22%	23	208,37	15%	209	835,24	62%
Quarta	1135,21	43	173,41	15%	21	184,66	16%	201	802,55	71%
Quinta	1067,14	58	233,95	22%	14	128,37	12%	176	704,11	66%
Sexta	1100,04	45	180,14	16%	28	250,14	23%	167	666,73	61%
Média Semanal	1119,52	52	207,05	18%	24	211,83	19%	191	762,10	69%
Recomendado	945	24 a 35 gramas			26 a 37 gramas			130 a 154 gramas		
% Adequação	118%	148%			91%			124%		

Dominique Passarin de Oliveira- Nutricionista – CRN 16749D

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