



CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR- 01 a 03 de JULHO

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Dona Ziza

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
		-	01/07	02/07	03/07
Café da manhã 8:00	-	-	Leite com cacao + Pão integral com queijo	Leite com cacao + Pão francês com ovo mexido	Chá de frutas + Bolacha salgada
Lanche da manhã 9:30	-	-	Banana	Manga	Maçã
Almoço 10:30 - 11:30	-	-	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 13:00 - 13:40	-	-	Leite (100-200ml) Fórmula Infantil para berçário 1 e 2	Leite (100-200ml) Fórmula Infantil para berçário 1 e 2	Leite (100-200ml) Fórmula Infantil para berçário 1 e 2
Lanche 1 14:10 - 15:00	-	-	Chá de frutas + Bolo SEM AÇÚCAR	Repete o almoço	Leite com cacau + Pão sovado com molho de frango
Lanche 2 16:45	-	-	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)	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	864,34	37	148,40	17%	16	145,77	17%	145	581,69	67%
Quinta	874,37	45	181,78	21%	16	144,23	16%	137	547,04	63%
Sexta	854,68	41	163,85	19%	15	132,81	16%	142	567,20	66%
Média Semanal	518,68	25	98,80	11%	9	84,56	10%	85	339,18	39%
Recomendado	708	18 a 27 gramas			20 a 28 gramas			97 a 115 gramas		
% Adequação	73%	137%			47%			87%		

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 Dona Ziza

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	06/07	07/07	08/07	09/07	10/07
Café da manhã 8:00	Chá de frutas + Pão de milho com requeijão	Leite com cacau + Bolacha SEM AÇÚCAR (agricultura)	Leite com cacau + Bolo SEM AÇÚCAR	Chá de frutas + Pão francês com ovo mexido	Leite com cacau + Pão fatiado com queijo
Lanche da manhã 9:30	Melão	Mamão	Banana	Abacate	Abacaxi
Almoço 10:30 - 11:30	Lentilha Arroz Molho de carne moída Polenta Cenoura	Feijão preto Arroz Molho de frango Purê de batata doce Chuchu	Feijão carioca Arroz Peixe desfiado Batata refogada Repolho cozido	Feijão preto Arroz Carne de panela com mandioca Beterraba	Feijão carioca Arroz Frango desfiado Massa (agricultura) Cenoura
Leite 13:00 - 13:40	Leite (100-200ml) Fórmula Infantil para berçário 1 e 2	Leite (100-200ml) Fórmula Infantil para berçário 1 e 2	Leite (100-200ml) Fórmula Infantil para berçário 1 e 2	Leite (100-200ml) Fórmula Infantil para berçário 1 e 2	Leite (100-200ml) Fórmula Infantil para berçário 1 e 2
Lanche 1 14:10 - 15:00	Repete o almoço	Leite com cacau + Puff	Vitamina de banana + Bolacha salgada	Repete o almoço	Suco de uva + Bolo salgado de frango
Lanche 2 16:45	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)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	787,14	49	197,85	25%	16	147,89	19%	127	507,78	65%
Terça	1037,56	36	144,99	14%	34	303,43	29%	150	599,64	58%
Quarta	971,59	35	139,30	14%	19	173,97	18%	169	677,68	70%
Quinta	832,18	38	152,05	18%	10	94,25	11%	146	582,41	70%
Sexta	952,86	45	178,30	19%	20	183,23	19%	151	604,82	63%
Média Semanal	916,27	41	162,50	18%	20	180,55	19%	149	594,47	65%
Recomendado	708	18 a 27 gramas			20 a 28 gramas			97 a 115 gramas		
% Adequação	129%	150%			100%			129%		

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 Dona Ziza

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	13/07	14/07	15/07	16/07	17/07
Café da manhã 8:00	Leite com cacau + Bolacha SEM AÇÚCAR (agricultura)	Leite com cacau + Pão francês com requeijão	Chá de frutas + Pão fatiado com queijo	Leite com cacau + Bolacha salgada	Leite com cacau + Pão de milho com requeijão
Lanche da manhã 9:30	Banana	Manga	Maçã	Mamão	Melão
Almoço 10:30 - 11:30	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 Carne de gado em molho com batata Couve flor
Leite 13:00 - 13:40	Leite (100-200ml) Fórmula Infantil para berçário 1 e 2	Leite (100-200ml) Fórmula Infantil para berçário 1 e 2	Leite (100-200ml) Fórmula Infantil para berçário 1 e 2	Leite (100-200ml) Fórmula Infantil para berçário 1 e 2	Leite (100-200ml) Fórmula Infantil para berçário 1 e 2
Lanche 1 14:10 - 15:00	Repete o almoço	Chá de frutas + Bolo SEM AÇÚCAR	Vitamina de banana + Calzone de carne moída	Repete o almoço	Café com leite + Puff
Lanche 2 16:45	Mamão	Melão	Abacaxi	Manga	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)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	755,54	51	203,07	27%	16	147,09	19%	167	669,83	89%
Terça	816,39	31	125,99	15%	17	152,43	19%	134	537,38	66%
Quarta	1020,86	49	195,62	19%	25	226,23	22%	151	605,95	59%
Quinta	966,15	54	214,54	22%	16	141,75	15%	155	619,53	64%
Sexta	804,75	31	124,13	15%	29	259,15	32%	108	431,47	54%
Média Semanal	872,74	43	172,67	20%	21	185,33	21%	143	572,83	66%
Recomendado	708	18 a 27 gramas			20 a 28 gramas			97 a 115 gramas		
% Adequação	123%	160%			103%			125%		

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 Dona Ziza

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	20/07	21/07	22/07	23/07	24/07
Café da manhã 8:00	Chá de frutas + Pão integral com queijo	Leite com cacau + Bolo SEM AÇÚCAR	Leite com cacau + Pão francês com requeijão	Chá de frutas + Bolacha salgada	Leite com cacau + Pão fatiado com queijo
Lanche da manhã 9:30	Abacaxi	Abacate	Banana	Mamão	Manga
Almoço 10:30 - 11:30	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 13:00 - 13:40	Leite (100-200ml) Fórmula Infantil para berçário 1 e 2	Leite (100-200ml) Fórmula Infantil para berçário 1 e 2	Leite (100-200ml) Fórmula Infantil para berçário 1 e 2	Leite (100-200ml) Fórmula Infantil para berçário 1 e 2	Leite (100-200ml) Fórmula Infantil para berçário 1 e 2
Lanche 1 14:10 - 15:00	Repete o almoço	Chá de frutas + Puff	Café com leite + Mini pizza de frango	Repete o almoço	Suco de laranja + Bolacha SEM AÇÚCAR (agricultura)
Lanche 2 16:45	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)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	799,72	47	189,90	24%	9	79,49	10%	134	536,86	67%
Terça	958,73	31	125,83	13%	28	248,61	26%	148	590,14	62%
Quarta	850,92	45	180,44	21%	22	196,76	23%	119	474,05	56%
Quinta	860,10	40	161,78	19%	11	101,26	12%	150	599,39	70%
Sexta	903,67	38	150,54	17%	19	171,05	19%	147	586,94	65%
Média Semanal	874,63	40	161,70	19%	18	159,43	18%	139	557,48	64%
Recomendado	708	18 a 27 gramas			20 a 28 gramas			97 a 115 gramas		
% Adequação	124%	150%			89%			121%		

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 Dona Ziza

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	27/07	28/07	29/07	30/07	31/07
Café da manhã 8:00	Leite com cacau + Pão de milho com requeijão	Chá de frutas + Pão fatiado com queijo	Leite com cacau + Bolacha SEM AÇÚCAR (agricultura)	Leite com cacau + Pão francês com ovo mexido	Chá de frutas + Pão integral com queijo
Lanche da manhã 9:30	Maçã	Melão	Abacaxi	Manga	Mamão
Almoço 10:30 - 11:30	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 13:00 - 13:40	Leite (100-200ml) Fórmula Infantil para berçário 1 e 2	Leite (100-200ml) Fórmula Infantil para berçário 1 e 2	Leite (100-200ml) Fórmula Infantil para berçário 1 e 2	Leite (100-200ml) Fórmula Infantil para berçário 1 e 2	Leite (100-200ml) Fórmula Infantil para berçário 1 e 2
Lanche 1 14:10 - 15:00	Repete o almoço	Vitamina de banana + Bolacha salgada	Chá de frutas + Puff	Repete o almoço	Leite com cacau + Bolo SEM AÇÚCAR
Lanche 2 16:45	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	849,86	39	154,45	18%	20	176,98	21%	154	614,07	72%
Terça	820,05	38	153,49	19%	18	159,32	19%	130	520,67	63%
Quarta	1084,30	35	140,78	13%	33	295,32	27%	167	668,17	62%
Quinta	844,14	48	191,36	23%	11	100,72	12%	138	551,21	65%
Sexta	785,34	32	127,77	16%	18	160,02	20%	125	500,55	64%
Média Semanal	876,74	38	153,57	18%	20	178,47	20%	143	570,93	65%
Recomendado	708	18 a 27 gramas			20 a 28 gramas			97 a 115 gramas		
% Adequação	124%	142%			99%			124%		

Dominique Passarin de Oliveira- Nutricionista – CRN 16749D

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