



CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR- 01 a 03 de JULHO

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Riscos e Rabiscos

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	-	-	01/07	02/07	03/07
Café da manhã 8:00	-	-	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 da manhã 9:10	-	-	Banana	Manga	Maçã
Almoço 11:00	-	-	Feijão carioca Arroz Frango desfiado Massa (agricultura) Couve flor	Feijão preto Arroz Molho de carne moída Polenta Tomate	Sopa de feijão com massa (mercado) e legumes (cenoura, chuchu, milho e ervilha)
Leite- 13:00	-	-	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 14:45	-	-	Melão	Salada de frutas	Caqui
Lanche 2 16:30	-	-	Repete o almoço	Repete o almoço	Repete o almoço

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	532,97	30	121,52	23%	4	38,88	7%	94	375,07	70%
Quinta	511,36	28	110,08	22%	8	68,00	13%	85	339,27	66%
Sexta	615,33	37	149,44	24%	9	83,10	14%	99	395,58	64%
Média Semanal	331,93	19	76,21	14%	4	38,00	7%	55	221,98	40%
Recomendado	475	12 a 18 gramas			13 a 18 gramas			65 a 77 gramas		
% Adequação	70%	106%			32%			85%		

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 Riscos e Rabiscos

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	06/07	07/07	08/07	09/07	10/07
Café da manhã 8:00	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 da manhã 9:10	Melão	Mamão	Banana	Abacate	Abacaxi
Almoço 11:00	Lentilha Arroz Molho de carne moída Polenta Cenoura	Feijão carioca Arroz Molho de frango Purê de batata doce Chuchu	Feijão preto Arroz Peixe desfiado Batata refogada Repolho cozido	Sopa de massa de letrinhas, frango desfiado e legumes (brócolis, couve flor, cenoura)	Feijão preto Arroz Carne de gado desfiada em molho Massa (agricultura) Tomate
Leite- 13:00	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 14:45	Abacaxi	Vitamina de banana (banana, leite, aveia)	Maçã	Bolo de banana sem açúcar	Melão
Lanche 2 16:30	Repete o almoço	Repete o almoço	Repete o almoço	Repete o almoço	Repete o almoço

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	499,47	31	123,37	25%	8	75,85	15%	74	296,60	59%
Terça	613,35	37	149,37	24%	9	80,94	13%	96	382,64	62%
Quarta	444,58	28	111,31	25%	3	24,14	5%	79	317,42	71%
Quinta	775,46	39	155,99	20%	10	92,76	12%	130	519,86	67%
Sexta	553,06	34	136,03	25%	8	67,83	12%	88	350,31	63%
Média Semanal	577,18	34	135,21	24%	8	68,30	12%	93	373,37	65%
Recomendado	475	12 a 18 gramas			13 a 18 gramas			65 a 77 gramas		
% Adequação	122%	188%			58%			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- 13 a 17 de JULHO

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Riscos e Rabiscos

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	13/07	14/7	15/07	16/07	17/07
Café da manhã 8:00	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 da manhã 9:10	Banana	Manga	Maçã	Mamão	Melão
Almoço 11:00	Lentilha Arroz Molho de frango Purê de moranga Beterraba	Sopa de feijão com massa (mercado) e legumes (cenoura, chuchu, milho e ervilha)	Feijão carioca Arroz Molho de carne moída Massa (agricultura) Tomate	Feijão preto Arroz Panqueca de frango Omelete Brócolis	Feijão carioca Arroz Carne de gado desfiada Batata doce cozida Couve flor
Leite- 13:00	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 14:45	Mamão	Crepioça	Abacate	logurte natural + aveia	Caqui
Lanche 2 16:30	Repete o almoço	Repete o almoço	Repete o almoço	Repete o almoço	Repete o almoço

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	472,98	34	137,38	29%	4	35,32	7%	75	298,02	63%
Terça	817,51	42	169,87	21%	11	98,98	12%	137	548,04	67%
Quarta	646,81	34	136,77	21%	12	111,95	17%	100	398,41	62%
Quinta	726,42	50	201,74	28%	15	131,30	18%	98	393,13	54%
Sexta	492,74	26	103,42	21%	5	42,35	9%	88	351,59	71%
Média Semanal	631,29	37	149,83	24%	9	83,98	13%	99	397,84	63%
Recomendado	475	12 a 18 gramas			13 a 18 gramas			65 a 77 gramas		
% Adequação	133%	208%			72%			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- 20 a 24 de JULHO

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Riscos e Rabiscos

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	20/07	21/07	22/07	23/07	24/07
Café da manhã 8:00	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 da manhã 9:10	Abacaxi	Abacate	Banana	Mamão	Manga
Almoço 11:00	Lentilha Arroz Frango desfiado Polenta Beterraba	Feijão carioca Arroz Carne de panela com mandioca Tomate	Feijão preto Arroz Molho de frango Purê de batata Repolho cozido	Sopa de lentilha com legumes (brócolis, couve flor e cenoura)	Feijão preto Arroz Molho de carne moída Massa (mercado) Chuchu
Leite- 13:00	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 14:45	Manga	Vitamina de banana (banana, leite, aveia)	Melão	Mingau de aveia (banana, maçã, aveia e leite)	Abacaxi
Lanche 2 16:30	Repete o almoço	Repete o almoço	Repete o almoço	Repete o almoço	Repete o almoço

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		(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	504,86	35	138,96	28%	4	34,20	7%	83	333,39	66%
Terça	612,08	30	119,13	19%	11	101,65	17%	98	393,58	64%
Quarta	528,64	34	137,59	26%	4	32,96	6%	89	355,99	67%
Quinta	740,85	48	190,09	26%	10	92,77	13%	116	464,16	63%
Sexta	667,50	35	139,86	21%	9	83,32	12%	110	438,94	66%
Média Semanal	610,79	36	145,12	24%	8	68,98	11%	99	397,21	65%
Recomendado	475	12 a 18 gramas			13 a 18 gramas			65 a 77 gramas		
% Adequação	129%	202%			59%			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- 27 a 31 de JULHO

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Riscos e Rabiscos

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	27/07	28/07	29/07	30/07	31/07
Café da manhã 8:00	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 da manhã 9:10	Maçã	Melão	Abacaxi	Manga	Mamão
Almoço 11:00	Lentilha Arroz Carne moída em molho Purê de moranga com milho Tomate	Feijão preto Arroz Molho de frango Massa (agricultura) Cenoura cozida	Feijão carioca Arroz Panqueca de carne moída Beterraba	Feijão preto Arroz Frango desfiado Polenta Couve flor	Sopa com massa e legumes (cenoura, chuchu, milho e ervilha)
Leite- 13:00	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 14:45	Mamão	Panqueca de banana (ovo, banana, aveia)	Banana	Crepiooca	Caqui
Lanche 2 16:30	Repete o almoço	Repete o almoço	Repete o almoço	Repete o almoço	Repete o almoço

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	523,26	32	126,40	24%	11	96,90	19%	75	301,28	58%
Terça	714,05	44	174,72	24%	9	78,87	11%	114	456,12	64%
Quarta	646,35	36	143,96	22%	11	96,92	15%	103	410,53	64%
Quinta	666,38	37	149,35	22%	6	57,07	9%	114	457,77	69%
Sexta	526,53	32	127,86	24%	7	64,30	12%	84	337,48	64%
Média Semanal	615,31	36	144,46	24%	9	78,81	13%	98	392,64	64%
Recomendado	475	12 a 18 gramas			13 a 18 gramas			65 a 77 gramas		
% Adequação	130%	201%			67%			127%		

Dominique Passarin de Oliveira- Nutricionista – CRN 16749D

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