



CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR- 01 a 03 de JULHO

APAE – Espaço Criador

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	-	-	01/07	02/07	03/07
Lanche da Manhã	-	-	Leite com cacau + Bolacha (agricultura) + Banana <i>*Vitamina de banana com aveia</i>	Arroz Lasanha de frango Tomate	Café com leite + Bolo doce sem cobertura + Maçã <i>*Purê de maçã com farinha de aveia e leite</i>
Almoço	-	-	Feijão Carioca Arroz Estrogonofe de gado Mandioca cozida Brócolis <i>*Purê de Mandioca + molho da carne + caldo de feijão</i>	-	-
Lanche da Tarde	-	Igual ao da manhã	Igual ao da manhã	Igual ao da manhã	Igual ao da manhã

* Refeição para alunos com disfagia

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	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	1077,25	38	151,49	14%	41	364,80	34%	142	567,44	53%
Quinta	733,21	41	165,27	23%	5	49,03	7%	125	501,41	68%
Sexta	560,12	12	49,67	9%	13	114,26	20%	101	404,41	72%
Média Semanal	474,12	18	73,29	9%	12	105,62	12%	74	294,65	39%
Recomendado	473	12 a 18 gramas			13 a 18 gramas			65 a 77 gramas		
% Adequação	100%	102%			90%			96%		

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

APAE – Espaço Criador

Horários	Segunda 06/07	Terça 07/07	Quarta 08/07	Quinta 09/07	Sexta 10/07
Lanche da Manhã	Café com leite + Cuca + Abacaxi *Abacate amassado com farinha de aveia	Arroz Escondidinho de batata doce com frango Alface *Arroz + molho de frango liquidificado	Vitamina de banana + Biscoito salgado + Mamão *Vitamina de banana, mamão e aveia	Massa (mercado) Molho de carne moída Beterraba *Purê de batata + molho de carne liquidificado	Leite com cacau + Pão com doce de leite + Maçã * Mingau (leite, aveia, maçã e banana)
Almoço	-	-	Feijão carioca Arroz Carne de porco Polenta Brócolis *Polenta + feijão liquidificado	-	-
Lanche da Tarde	Igual ao da manhã	Igual ao da manhã	Igual ao da manhã	Igual ao da manhã	Igual ao da manhã

* Refeição para alunos com disfagia

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
20% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	491,84	12	49,26	10%	18	162,81	33%	73	291,02	59%
Terça	569,55	25	100,27	18%	3	24,93	4%	108	430,74	76%
Quarta	908,99	44	175,19	19%	20	177,71	20%	141	565,62	62%
Quinta	589,07	36	143,47	24%	12	106,88	18%	81	325,11	55%
Sexta	500,58	14	54,77	11%	11	101,99	20%	88	352,18	70%
Média Semanal	612,01	26	104,59	16%	13	114,86	19%	98	392,93	65%
Recomendado	473	12 a 18 gramas			13 a 18 gramas			65 a 77 gramas		
% Adequação	129%	145%			98%			128%		

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

APAE – Espaço Criador

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	13/07	14/07	15/07	16/07	17/07
Lanche da Manhã	Bebida láctea + Bolacha (agricultura) + Manga <i>*Bebida láctea + manga liquidificada</i>	Galinhada Moranga assada Tomate <i>*Purê de moranga + molho de frango liquidificado</i>	Chá de frutas + Bolo doce sem cobertura + Caqui <i>*Mingau de aveia (aveia, leite, banana, maçã)</i>	Massa (mercado) Carne de panela Beterraba <i>*Caldo de carne com legumes liquidificado</i>	Chá de frutas + Mini pizza de tomate e queijo + Melão <i>*Abacate amassado com farinha de aveia</i>
Almoço	-	-	Feijão preto Arroz Peixe assado com batata Repolho <i>*Purê de batata + feijão liquidificado</i>	-	-
Lanche da Tarde	Igual ao da manhã	Igual ao da manhã	Igual ao da manhã	Igual ao da manhã	Igual ao da manhã

**Refeição para alunos com disfagia!*

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	523,99	12	46,74	9%	10	88,29	17%	100	401,43	77%
Terça	495,38	25	101,50	20%	3	28,23	6%	87	347,99	70%
Quarta	821,96	31	125,18	15%	7	61,47	7%	162	648,65	79%
Quinta	519,67	31	122,23	24%	7	60,45	12%	81	325,11	63%
Sexta	397,21	20	78,54	20%	18	164,64	41%	38	153,03	39%
Média Semanal	551,64	24	94,84	18%	9	80,62	17%	94	375,24	65%
Recomendado	473	12 a 18 gramas			13 a 18 gramas			65 a 77 gramas		
% Adequação	117%	132%			69%			122%		

Dominique Passarin de Oliveira- Nutricionista – CRN 16749D

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



PREFEITURA MUNICIPAL DE CHAPADA

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO

Rua Padre Anchieta, 90 - Centro, Chapada – RS

CEP: 99530-000 | Telefone: (54) 3333-1166

CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR- 01 a 03 de JULHO Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Emílio Link

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	-	-	01/07	02/07	03/07
Lanche da manhã	-	-	Café com leite + Bolo doce sem cobertura + Banana	Bebida láctea + Bolacha salgada + Maçã	Arroz Lasanha de frango Alface
Almoço	-	-	-	Feijão Carioca Arroz Estrogonofe de gado Mandioca cozida Brócolis	-
Lanche da Tarde	-	-	Chá de frutas + Pão sovado com doce de frutas + Manga	Vitamina de banana + Bolacha (agricultura) + Melão	Arroz Lasanha de frango Alface

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		
30% 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	868,95	19	75,60	9%	14	130,04	15%	170	678,15	78%
Quinta	1457,44	55	221,11	15%	34	307,80	21%	236	944,87	65%
Sexta	1197,34	58	233,74	20%	8	70,12	6%	217	868,41	73%
Média Semanal	704,75	27	106,09	9%	11	101,59	8%	125	498,29	43%
Recomendado	710	18 a 27 gramas			20 a 28 gramas			98 a 115 gramas		
% Adequação	99%	98%			56%			108%		



PREFEITURA MUNICIPAL DE CHAPADA

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO

Rua Padre Anchieta, 90 - Centro, Chapada – RS

CEP: 99530-000 | Telefone: (54) 3333-1166

CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR- 06 a 10 de JULHO Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Emílio Link

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	06/07	07/07	08/07	09/07	10/07
Lanche da manhã	Arroz Escondidinho de batata doce com carne moída Alface	Chá de frutas + Bolacha (agricultura) + Melão	Leite com cacau + Pão com doce de leite + Abacaxi	Café com leite + Cuca + Maçã	Lentilha Arroz Molho de carne moída Cenoura
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	-
Lanche da Tarde	Arroz Escondidinho de batata carne moída Alface	Bebida láctea + Bolacha salgada + Banana	Suco de uva + Pão francês com requeijão + Manga	Café com leite + Pão com queijo + Mamão	Lentilha Arroz Molho de carne moída Cenoura

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		
30% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)		% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
			Kcal							
Segunda	1631,54	88	353,99	22%	27	239,76	15%	250	998,13	61%
Terça	1116,90	50	201,81	18%	18	163,75	15%	191	765,53	69%
Quarta	931,55	24	94,77	10%	21	187,92	20%	165	659,85	71%
Quinta	1324,21	50	201,77	15%	49	437,53	33%	177	707,53	53%
Sexta	1275,63	75	298,06	23%	16	144,14	11%	203	812,63	64%
Média Semanal	1255,96	58	230,08	18%	26	234,62	19%	197	788,74	64%
Recomendado	710	18 a 27 gramas			20 a 28 gramas			98 a 115 gramas		
% Adequação	177%	213%			130%			171%		



PREFEITURA MUNICIPAL DE CHAPADA

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO

Rua Padre Anchieta, 90 - Centro, Chapada – RS

CEP: 99530-000 | Telefone: (54) 3333-1166

CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR- 13 a 17 de JULHO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Emílio Link

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	13/07	14/07	15/07	16/07	17/07
Lanche da manhã	Arroz Panqueca de carne moída Beterraba	Leite com cacau + Pão com doce de leite + Maçã	Café com leite + Bolo doce sem cobertura + Manga	Café com leite + Cuca + Abacaxi	Feijão preto Arroz Linguça assada Cenoura
Almoço	Lentilha Arroz Escondidinho de mandioca com carne moída Alface	Feijão carioca Arroz Frango desfiado Polenta Repolho	-	Feijão preto Galinhada Moranga assada Tomate	-
Lanche da Tarde	Arroz Panqueca de carne moída Beterraba	Suco de Laranja + Pão de queijo + Banana	Chá de frutas + Mini pizza de tomate e queijo + Melão	Vitamina de frutas + Bolacha salgada + Mamão	Feijão preto Arroz Linguça assada Cenoura

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		
30% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)		% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
			Kcal							
Segunda	1618,10	92	368,84	23%	30	269,51	17%	238	953,23	59%
Terça	1313,95	57	226,47	17%	31	279,47	21%	208	831,53	63%
Quarta	742,41	24	97,76	13%	23	205,02	28%	112	446,73	60%
Quinta	1043,51	58	230,33	22%	26	235,79	23%	148	590,95	57%
Sexta	1268,24	47	187,94	15%	59	535,08	42%	133	531,27	42%
Média Semanal	1197,24	56	222,27	18%	34	304,97	26%	168	670,74	56%
Recomendado	710	18 a 27 gramas			20 a 28 gramas			98 a 115 gramas		
% Adequação	169%	206%			121%			146%		



PREFEITURA MUNICIPAL DE
CHAPADA

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO

Rua Padre Anchieta, 90 - Centro, Chapada – RS

CEP: 99530-000 | Telefone: (54) 3333-1166

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	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	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.



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.



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)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
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.



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 cacau + Pão integral com queijo	Leite com cacau + 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.



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	(kcal)	(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.