



CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR- 03 a 07 de AGOSTO

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Arco-Íris

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	03/08	04/08	05/08	06/08	07/08
Lanche manhã 09h10min	Café com leite + Bolacha (agricultura) + Mamão	Leite com cacau + Pão de milho com requeijão + Melão	Chá de frutas + Cuca + Abacate	Leite com cacau + Biscoito salgado + Banana	Café com leite + Pão fatiado com queijo + Abacaxi
Almoço 11h10min	Lentilha Arroz Molho de carne moída Purê de batata doce Cenoura	Feijão carioca Arroz Lasanha de frango Brócolis	Feijão preto Arroz Carne de gado cozida com mandioca Repolho	Feijão carioca Arroz Molho de frango Massa (agricultura) Beterraba	Feijão preto Arroz Carne de porco refogada com batata 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	Laranja	Manga	Maçã	Mamão	Melão
Lanche 2 15h55min	Igual ao almoço	Chá de frutas + Pão sovado com doce de leite	Leite com cacau + Bolo sem cobertura	Igual ao almoço	Suco de laranja + Calzone de frango

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	1054,65	77	309,87	29%	36	321,18	30%	168	673,51	64%
Terça	1018,14	37	147,23	14%	21	186,34	18%	171	685,98	67%
Quarta	1181,19	43	172,99	15%	29	264,23	22%	188	750,61	64%
Quinta	1070,18	61	242,47	23%	18	166,24	16%	168	671,37	63%
Sexta	964,08	54	216,48	22%	25	228,27	24%	130	518,16	54%
Média Semanal	1057,65	54	217,81	21%	26	233,25	22%	165	659,93	62%
Recomendado	945	24 a 35 gramas			26 a 37 gramas			130 a 154 gramas		
% Adequação	112%	156%			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- 10 a 14 de AGOSTO

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Arco-Íris

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	10/08	11/08	12/08	13/08	14/08
Lanche manhã 09h10min	Leite com cacau + Cuca + Maçã	Café com leite + Pão fatiado com queijo + Abacaxi	Chá de frutas + Pão com doce de frutas + Mamão	Leite com cacau + Bolo doce sem cobertura + Manga	Bebida láctea + Bolacha salgada + Banana
Almoço 11h10min	Lentilha Arroz Molho de frango Polenta Tomate	Feijão preto Arroz Panqueca de carne moída Cenoura	Feijão carioca Arroz Frango desfiado Purê de batata doce Chuchu	Feijão preto Arroz Estrogonofe de gado Massa (mercado) Couve flor	Feijão preto Arroz Carne de porco Moranga refogada Brócolis
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	Abacate	Manga	Melão	Maçã	Laranja
Lanche 2 15h55min	Igual ao almoço	Leite com cacau + Pão francês com requeijão	Café com leite + Pão de queijo	Igual ao almoço	Café com leite + Bolacha (agricultura)

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	1055,12	48	193,33	18%	23	203,68	19%	167	669,67	63%
Terça	1086,09	47	189,59	17%	28	247,58	23%	165	658,91	61%
Quarta	986,04	33	130,19	13%	27	242,59	25%	157	628,90	64%
Quinta	1339,48	49	194,60	15%	24	212,90	16%	234	936,36	70%
Sexta	1120,33	47	186,55	17%	26	235,46	21%	178	713,92	64%
Média Semanal	1117,41	45	178,85	16%	25	228,44	21%	180	721,55	64%
Recomendado	945	24 a 35 gramas			26 a 37 gramas			130 a 154 gramas		
% Adequação	118%	128%			98%			117%		

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- 17 a 21 de AGOSTO

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Arco-Íris

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	17/08	18/08	19/08	20/08	21/08
Lanche manhã 09h10min	Leite com cacau + Bolacha (agricultura) + Abacate	Café com leite + Pão com requeijão + Melão	Chá de frutas + Pão com doce de leite + Maçã	Café com leite + Cuca + Abacaxi	Leite com cacau + Pão fatiado com queijo + Mamão
Almoço 11h10min	Lentilha Arroz Molho de carne moída Mandioca cozida Repolho e tomate	Feijão carioca Arroz Molho de frango Massa (agricultura) Beterraba	Feijão preto Arroz Peixe assado com batata Cenoura	Feijão carioca Arroz Molho de carne moída Polenta Brócolis	Feijão preto Arroz Frango desfiado Legumes refogado (cenoura, chuchu, abobrinha)
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	Abacaxi	Mamão	Banana	Manga	Laranja
Lanche 2 15h55min	Igual ao almoço	Leite com cacau + Puff	Suco de uva + Pão sovado com carne moída	Igual ao almoço	Chá de frutas + Bolo doce sem cobertura

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	1034,47	66	263,86	26%	30	270,44	26%	190	760,01	73%
Terça	1185,07	45	180,85	15%	41	364,59	31%	164	654,05	55%
Quarta	1066,23	45	178,82	17%	10	91,15	9%	201	805,80	76%
Quinta	1262,85	65	260,74	21%	31	276,37	22%	182	728,34	58%
Sexta	957,17	44	177,06	18%	17	151,11	16%	159	637,30	67%
Média Semanal	1101,16	53	212,26	19%	26	230,73	21%	179	717,10	66%
Recomendado	945	24 a 35 gramas			26 a 37 gramas			130 a 154 gramas		
% Adequação	117%	152%			99%			116%		

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- 24 a 28 de AGOSTO

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Arco-Íris

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	24/08	25/08	26/08	27/08	28/08
Lanche manhã 09h10min	Leite com cacau + Pão com doce de frutas + Melão	Chá de frutas + Pão francês com requeijão + Maçã	Café com leite + Pão fatiado com queijo + Banana	Leite com cacau + Bolacha (agricultura) + Mamão	Chá de frutas + Cuca + Manga
Almoço 11h10min	Lentilha Arroz Molho de carne moída Batata doce cozida Couve flor	Feijão carioca Arroz Linguiça assada Purê de moranga Tomate	Feijão preto Arroz Molho de carne moída Polenta Brócolis	Feijão carioca Arroz Frango desfiado Massa (mercado) Chuchu	Feijão preto Arroz Molho de gado Purê de Mandioca 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	Manga	Mamão	Abacaxi	Maçã	Laranja
Lanche 2 15h55min	Igual ao almoço	Bebida láctea + Bolacha salgada	Suco de laranja + Mini pizza de tomate e queijo	Igual ao almoço	Leite com cacau + Pão de queijo

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	1209,89	64	256,26	21%	22	196,58	16%	188	752,36	62%
Terça	1227,72	39	154,46	13%	49	443,02	36%	161	642,64	52%
Quarta	1031,83	53	210,61	20%	28	252,82	25%	146	583,01	57%
Quinta	1256,74	54	217,78	17%	17	153,71	12%	220	880,13	70%
Sexta	1048,94	36	142,45	14%	36	321,61	31%	151	603,32	58%
Média Semanal	1155,02	49	196,31	17%	30	273,55	24%	173	692,29	60%
Recomendado	945	24 a 35 gramas			26 a 37 gramas			130 a 154 gramas		
% Adequação	122%	140%			117%			112%		

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- 03 a 07 de AGOSTO

APAE – Espaço Criador

Horários	Segunda 03/08	Terça 04/08	Quarta 05/08	Quinta 06/08	Sexta 07/08
Lanche da Manhã	Café com Leite + Pão de milho com requeijão + Caqui * Mingau (leite, aveia, maçã e banana)	Polenta Molho de carne moída Alface *Polenta + molho liquidificado	Sagu com creme + Banana *Sagu liquidificado com creme	Arroz Escondidinho de batata doce com frango Tomate *Purê de batata doce +frango liquidificado	Leite com cacau + Pão com Apresuntado e queijo + Laranja *Abacate amassado com farinha de aveia
Almoço	-	-	Feijão preto Arroz Molho de gado Massa (agricultura) Brócolis *Arroz e feijão Liquidificados + molho (líquido)	-	-
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)		% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	510,38	15	61,15	12%	17	151,54	30%	77	309,78	61%
Terça	488,35	40	158,85	33%	15	135,60	28%	47	189,31	39%
Quarta	1034,17	36	143,70	14%	38	338,69	33%	141	562,47	54%
Quinta	631,14	36	142,27	23%	4	38,19	6%	108	433,96	69%
Sexta	426,03	18	72,40	17%	12	103,86	24%	66	263,00	62%
Média Semanal	618,02	29	115,67	20%	17	153,58	24%	88	351,71	57%
Recomendado	473	12 a 18 gramas			13 a 18 gramas			65 a 77 gramas		
% Adequação	131%	161%			131%			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- 10 a 14 de AGOSTO

APAE – Espaço Criador

Horários	Segunda 10/08	Terça 11/08	Quarta 12/08	Quinta 13/08	Sexta 14/08
Lanche da Manhã	Bebida Láctea + Bolacha salgada + Banana *Purê de banana + Bebida láctea	Arroz Panqueca de carne moída Repolho *Carne moída liquidificada + purê de batata	Leite com cacau + Cuca + Laranja *Vitamina de banana e aveia	Galinhada Tomate *Molho de frango liquidificado + purê de batata	Suco de Laranja + Cachorro quente + Caqui * Mingau (leite, aveia, maçã e banana)
Almoço	-	-	Lentilha Arroz Linguiça assada Purê de batata Cenoura *Purê de batata e cenoura + lentilha liquidificada	-	-
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	445,85	11	44,49	10%	7	65,28	15%	89	356,18	80%
Terça	788,62	41	165,40	21%	14	126,60	16%	121	483,83	61%
Quarta	1152,21	37	148,70	13%	48	428,31	37%	145	578,06	50%
Quinta	453,32	24	94,19	21%	3	23,40	5%	80	321,18	71%
Sexta	461,99	10	38,36	8%	11	97,86	21%	84	337,82	73%
Média Semanal	660,40	25	98,23	15%	16	148,29	19%	104	415,41	67%
Recomendado	473	12 a 18 gramas			13 a 18 gramas			65 a 77 gramas		
% Adequação	140%	136%			127%			135%		

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- 17 a 21 de AGOSTO

APAE – Espaço Criador

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	17/08	18/08	19/08	20/08	21/08
Lanche da Manhã	Leite com cacau + Bolo doce sem cobertura + Maçã * Mingau (leite, aveia, maçã e banana)	Carreteiro Repolho *Purê de batata + molho (líquido)	Café com leite + Bolacha (agricultura) + Laranja *Vitamina de abacate e aveia	Massa (agricultura) com molho de carne moída Beterraba *Purê de batata doce + molho de carne moída liquidificado	Café com leite + Pão de queijo + Banana *Purê de banana e maçã com farinha de aveia
Almoço	-	-	Feijão carioca Arroz Peixe assado com batata Tomate *Feijão liquidificado + purê de batata	-	-
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	493,50	12	46,05	9%	12	105,97	21%	87	349,04	71%
Terça	496,82	27	109,60	22%	6	51,88	10%	80	319,67	64%
Quarta	878,43	39	154,26	18%	18	160,66	18%	141	565,13	64%
Quinta	589,07	36	143,47	24%	12	106,88	18%	81	325,11	55%
Sexta	468,82	12	46,15	10%	23	206,45	44%	59	234,91	50%
Média Semanal	585,33	25	99,91	17%	14	126,37	22%	90	358,77	61%
Recomendado	473	12 a 18 gramas			13 a 18 gramas			65 a 77 gramas		
% Adequação	124%	139%			108%			116%		

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- 24 a 28 de AGOSTO

APAE – Espaço Criador

Horários	Segunda 24/08	Terça 25/08	Quarta 26/08	Quinta 27/08	Sexta 28/08
Lanche da Manhã	Vitamina de banana + Bolacha (agricultura) + Mamão *Vitamina de banana	Arroz Estrogonofe de gado Batata assada Tomate *Purê de batata + molho liquido	Café com leite + Bolo sem cobertura + Maçã * Mingau (leite, aveia, maçã e banana)	Polenta com molho de frango Repolho *Polenta + molho liquidificado	Suco de laranja + Calzone de frango + Manga *Purê de banana e maçã com farinha de aveia
Almoço	-	-	Feijão preto Arroz Carne de porco Farofa Cenoura *Arroz e feijão liquidificados + purê de cenoura	-	-
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 disfasia!

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	601,34	16	62,07	10%	16	146,77	24%	102	406,08	68%
Terça	602,91	29	115,58	19%	12	112,19	19%	90	361,84	60%
Quarta	1114,63	41	163,53	15%	24	215,54	19%	184	735,56	66%
Quinta	393,30	37	149,31	38%	5	46,82	12%	49	194,12	49%
Sexta	418,75	16	63,81	15%	6	54,69	13%	76	303,20	72%
Média Semanal	626,19	28	110,86	19%	13	115,20	17%	100	400,16	63%
Recomendado	473	12 a 18 gramas			13 a 18 gramas			65 a 77 gramas		
% Adequação	132%	154%			98%			130%		

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- 03 a 07 de AGOSTO
Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Emílio Link

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	03/08	04/08	05/08	06/08	07/08
Lanche da manhã	Galinhada Tomate	Leite com cacau , + Bolo sem cobertura + Maçã	Café com leite + Sanduiche (pão, apresentado, queijo, tomate e alface) + Caqui	Bebida láctea + Bolacha salgada + Banana	Polenta com molho de carne moída Pepino
Almoço	Lentilha Arroz Lasanha de frango Brócolis	Feijão preto Arroz Estrogonofe de gado Purê de batata Alface	Feijão carioca Arroz Carne de porco Polenta Cenoura	Feijão preto Arroz Coxa e sobrecoxa assada Repolho e tomate	-
Lanche da Tarde	Galinhada Tomate	Leite com cacau + Pão com requeijão + Melão	Chá de frutas + Pão de queijo + Abacaxi	Café com leite + Cuca + Manga	Polenta com molho de carne moída Pepino

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	1288,49	86	343,10	27%	10	92,56	7%	205	821,88	64%
Terça	1337,52	54	216,07	16%	38	343,28	26%	195	781,72	58%
Quarta	1251,74	54	214,42	17%	40	360,17	29%	176	705,92	56%
Quinta	1306,84	55	220,10	17%	30	269,58	21%	210	838,47	64%
Sexta	727,04	59	234,09	32%	22	197,91	27%	72	289,38	40%
Média Semanal	1182,33	61	245,56	22%	28	252,70	22%	172	687,47	57%
Recomendado	710	18 a 27 gramas			20 a 28 gramas			98 a 115 gramas		
% Adequação	167%	227%			100%			149%		



CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR- 10 a 14 de AGOSTO
Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Emílio Link

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	10/08	11/08	12/08	13/08	14/08
Lanche da manhã	Carreteiro Cenoura	Café com leite + Pão francês com requeijão + Melão	Chá de frutas + Pão de queijo + Manga	Leite com cacau + Cuca + Mamão	Arroz Escondidinho de batata doce com frango Alface
Almoço	Lentilha Arroz Carne de gado cozida com mandioca Beterraba	Feijão carioca Arroz Carne de porco Polenta Chuchu	Feijão preto Arroz Molho de frango Purê de batata Couve flor	Feijão carioca Arroz Molho de carne moída Massa (mercado) Repolho	-
Lanche da Tarde	Carreteiro Cenoura	Leite com cacau + Bolo doce sem cobertura + Banana	Suco de uva + Cachorro quente + Maçã	Café com leite + Bolacha (agricultura) + Caqui	Arroz Carne de panela cozida com mandioca 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)		% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
			Kcal							
Segunda	1402,60	84	335,58	24%	17	156,56	11%	217	868,74	62%
Terça	1334,94	54	217,46	16%	35	317,64	24%	202	806,33	60%
Quarta	1165,75	50	199,53	17%	30	268,54	23%	178	711,42	61%
Quinta	1633,49	64	254,39	16%	45	405,85	25%	246	984,13	60%
Sexta	1210,96	71	284,63	24%	9	76,57	6%	204	816,36	67%
Média Semanal	1349,55	65	258,32	19%	27	245,03	18%	209	837,40	62%
Recomendado	710	18 a 27 gramas			20 a 28 gramas			98 a 115 gramas		
% Adequação	190%	239%			97%			182%		



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- 17 a 21 de AGOSTO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Emílio Link

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	17/08	18/08	19/08	20/08	21/08
Lanche da manhã	Arroz Panqueca de carne moída Tomate	Café com leite + Cuca + Manga	Sagu com creme de baunilha + Banana	Chá de frutas + Bolacha (agricultura) + Mamão	Arroz Estrogonofe de frango Repolho
Almoço	Lentilha Arroz Molho de carne moída Massa (agricultura) Alface e tomate	Feijão preto Arroz Filé de peixe assado com batata Brócolis	Feijão carioca Arroz Molho de frango Polenta Beterraba	Feijão carioca Arroz Linguiça assada Purê de moranga Cenoura	-
Lanche da Tarde	Arroz Panqueca de carne moída Tomate	Leite com cacau + Bolacha salgada + Melão	Café com leite + Calzone de frango + Maçã	Suco de laranja + Pão com requeijão + Abacaxi	Arroz Estrogonofe de frango Repolho

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	1707,36	98	390,23	23%	32	289,16	17%	251	1004,09	59%
Terça	1107,76	49	195,04	18%	30	270,73	24%	165	658,71	59%
Quarta	1440,93	81	324,29	23%	30	267,57	19%	213	851,52	59%
Quinta	1254,33	36	143,68	11%	46	417,50	33%	173	690,69	55%
Sexta	1056,27	36	143,68	14%	40	356,48	34%	136	542,19	51%
Média Semanal	1313,33	60	239,38	18%	36	320,29	25%	187	749,44	57%
Recomendado	710	18 a 27 gramas			20 a 28 gramas			98 a 115 gramas		
% Adequação	185%	222%			127%			163%		



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- 24 a 28 de AGOSTO Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Emílio Link

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	24/08	25/08	26/08	27/08	28/08
Lanche da manhã	Polenta com molho de carne moída Alface	Café com leite + Pão com doce de leite + Banana	Leite com cacau + Cuca + Manga	Bebida láctea + Bolacha salgada + Melão	Polenta Molho de frango desfiado Tomate
Almoço	Lentilha Arroz Panqueca de carne moída Cenoura	Feijão carioca Arroz Molho de frango Massa (mercado) Cenoura	Feijão preto Arroz Carne de panela com mandioca Beterraba	Feijão carioca Arroz Carne de porco Batata refogada Repolho	-
Lanche da Tarde	Polenta com molho de carne moída Alface	Suco de uva + Mini pizza de frango + Abacaxi	Chá de frutas + Bolo doce sem cobertura + Laranja	Leite com cacau + Pão de milho com requeijão + Mamão	Polenta Molho de frango desfiado Tomate

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	1016,89	79	314,86	31%	28	247,54	24%	110	440,98	43%
Terça	1447,20	69	277,47	19%	21	189,63	13%	244	975,17	67%
Quarta	1211,80	45	179,43	15%	26	237,21	20%	201	802,21	66%
Quinta	962,21	51	205,33	21%	12	105,76	11%	162	647,30	67%
Sexta	631,55	62	246,76	39%	8	76,05	12%	76	304,17	48%
Média Semanal	1053,93	61	244,77	25%	19	171,24	16%	158	633,96	58%
Recomendado	710	18 a 27 gramas			20 a 28 gramas			98 a 115 gramas		
% Adequação	148%	227%			95%			138%		



CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR- 03 a 07 de AGOSTO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Érico Veríssimo

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	03/08	04/08	05/08	06/08	07/08
Lanche da manhã e da Tarde	Leite com cacau + Bolacha (agricultura) + Maçã	Arroz Lasanha de frango Repolho	Sagu com creme + Banana	Arroz Estrogonofe de gado Batata assada Alface	Café com leite + Sanduiche (pão, apresuntado, queijo, tomate, alface) + Laranja

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	507,79	13	50,55	10%	15	137,65	27%	82	326,32	64%
Terça	602,75	29	116,92	19%	4	35,35	6%	110	438,44	73%
Quarta	480,79	6	25,40	5%	16	145,42	30%	81	322,29	67%
Quinta	586,64	29	114,54	20%	12	112,41	19%	86	345,89	59%
Sexta	441,66	21	84,23	19%	16	143,44	32%	56	224,94	51%
Média Semanal	523,93	20	78,33	15%	13	114,86	23%	83	331,58	63%
Recomendado	473	12 a 18 gramas			13 a 18 gramas			65 a 77 gramas		
% Adequação	111%	109%			98%			108%		

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- 10 a 14 de AGOSTO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Érico Veríssimo

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	10/08	11/08	12/08	13/08	14/08
Lanche da manhã e da Tarde	Bebida láctea + Bolacha salgada + Mamão	Arroz Panqueca de carne moída Beterraba	Café com leite + Pão francês com requeijão + Manga	Polenta com molho de frango Cenoura	Suco de Laranja + Cachorro quente + 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	486,80	12	49,74	10%	11	99,54	20%	89	355,34	73%
Terça	787,06	43	170,38	22%	15	133,01	17%	119	475,01	60%
Quarta	460,01	16	62,73	14%	17	154,71	34%	61	243,93	53%
Quinta	369,95	32	128,27	35%	4	40,32	11%	49	195,52	53%
Sexta	476,65	10	41,50	9%	11	100,37	21%	85	340,73	71%
Média Semanal	516,10	23	90,52	18%	12	105,59	21%	81	322,11	62%
Recomendado	473	12 a 18 gramas			13 a 18 gramas			65 a 77 gramas		
% Adequação	109%	126%			90%			105%		

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- 17 a 21 de AGOSTO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Érico Veríssimo

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	17/08	18/08	19/08	20/08	21/08
Lanche da manhã e da Tarde	Café com leite + Bolacha (agricultura) + Banana	Feijão preto Arroz Carne de porco Repolho	Chá de frutas + Bolo sem cobertura + Melão	Arroz Filé de peixe assado com batata Couve flor	Leite com cacau + Cuca + Laranja

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	516,72	13	53,29	10%	15	138,23	27%	83	333,39	65%
Terça	634,79	38	152,04	24%	9	76,59	12%	99	397,67	63%
Quarta	323,70	5	19,93	6%	4	38,43	12%	67	268,76	83%
Quinta	478,38	23	93,41	20%	2	20,22	4%	89	355,74	74%
Sexta	473,24	12	47,59	10%	18	162,46	34%	68	271,97	57%
Média Semanal	485,36	18	73,25	14%	10	87,19	18%	81	325,51	68%
Recomendado	473	12 a 18 gramas			13 a 18 gramas			65 a 77 gramas		
% Adequação	103%	102%			75%			106%		

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- 24 a 28 de AGOSTO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Érico Veríssimo

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	24/08	25/08	26/08	27/08	28/08
Lanche da manhã e da Tarde	Café com leite + Pão de queijo + Mamão	Lentilha Arroz Molho de frango Tomate	Chá de frutas + Cuca + Banana	Lentilha Arroz Linguiça assada Alface	Chá de frutas + Mini pizza de frango + 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	475,66	12	47,58	10%	27	240,10	50%	51	203,59	43%
Terça	644,83	47	187,08	29%	5	40,55	6%	102	406,98	63%
Quarta	455,98	6	25,67	6%	13	118,31	26%	83	330,15	72%
Quinta	705,19	27	109,67	16%	30	266,61	38%	81	324,59	46%
Sexta	466,51	24	94,09	20%	15	135,69	29%	60	240,21	51%
Média Semanal	549,63	23	92,82	16%	18	160,25	30%	75	301,10	55%
Recomendado	473	12 a 18 gramas			13 a 18 gramas			65 a 77 gramas		
% Adequação	116%	129%			99%			98%		

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- 03 a 07 de AGOSTO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF São Luiz Gonzaga

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	03/08	04/08	05/08	06/08	07/08
Lanche da Manhã	Leite com cacau + Bolacha (agricultura) + Maçã	Arroz Lasanha de frango Repolho	Café com leite + Sanduiche (pão, apresuntado, queijo, tomate, alface) + Caqui	Arroz Estrogonofe de gado Batata assada Alface	Leite com cacau + Pão francês com requeijão + Mamão
Almoço	Lentilha Arroz Molho de carne moída Polenta Beterraba	Feijão preto Arroz Molho de frango Purê de batata Cenoura	Feijão Carioca Arroz Carne de porco cozida com mandioca Alface	Feijão preto Arroz Molho de carne de gado Massa (mercado) Pepino	Feijão carioca Arroz Panqueca de frango Tomate
Lanche da Tarde	Café com leite + Pão sovado com molho de carne moída + Laranja	Sagu com creme + Banana	Leite com cacau + Bolo sem cobertura + Melão	Café com leite + Pão de queijo + Manga	Leite com cacau + Cuca + 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	1482,66	71	282,69	19%	40	357,23	24%	210	840,38	57%
Terça	1461,65	71	285,24	20%	24	217,33	15%	237	948,63	65%
Quarta	1462,92	61	244,96	17%	36	323,86	22%	228	911,10	62%
Quinta	1531,60	73	292,21	19%	42	377,53	25%	213	850,93	56%
Sexta	1529,15	71	283,83	19%	41	370,69	24%	220	879,83	58%
Média Semanal	1493,60	69	277,79	19%	37	329,33	22%	222	886,18	59%
Recomendado	1656	41 a 62 gramas			46 a 64 gramas			228 a 269 gramas		
% Adequação	90%	112%			80%			97%		

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- 10 a 14 de AGOSTO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF São Luiz Gonzaga

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	10/08	11/08	12/08	13/08	14/08
Lanche da Manhã	Bebida láctea + Bolacha salgada + Mamão	Arroz Panqueca de carne moída Beterraba	Suco de Laranja + Cachorro quente + Maçã	Massa com molho de frango Cenoura	Café com leite + Pão francês com requeijão + Manga
Almoço	Lentilha Arroz Molho de frango Massa (mercado) Brócolis	Feijão Carioca Arroz Escondidinho de batata doce com carne moída Chuchu	Feijão Preto Arroz Carne de porco Polenta Repolho	Feijão Carioca Arroz Estrogonofe de frango Batata assada Tomate	Feijão Preto Arroz Molho de carne moída Massa (agricultura) Alface
Lanche da Tarde	Café com leite + Bolo sem cobertura + Melão	Leite com cacau + Cuca + Abacaxi	Café com leite + Pão de queijo + Mamão	Leite com café + Bolacha (agricultura) + Laranja	Chá de frutas + Pão com doce de frutas + Banana

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	1745,89	73	291,72	17%	27	240,37	14%	305	1218,99	70%
Terça	1836,44	86	343,96	19%	43	384,17	21%	275	1101,90	60%
Quarta	1577,86	59	237,56	15%	54	484,74	31%	217	868,66	55%
Quinta	1658,94	91	363,31	22%	32	288,12	17%	246	983,70	59%
Sexta	1485,11	60	240,80	16%	28	252,64	17%	251	1003,42	68%
Média Semanal	1660,85	74	295,47	18%	37	330,01	20%	259	1035,33	62%
Recomendado	1656	41 a 62 gramas			46 a 64 gramas			228 a 269 gramas		
% Adequação	100%	119%			80%			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- 17 a 21 de AGOSTO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF São Luiz Gonzaga

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	17/08	18/08	19/08	20/08	21/08
Lanche da Manhã	Café com leite + Bolacha (agricultura) + Banana	Feijão preto Arroz Carne de porco Repolho	Chá de frutas + Bolo sem cobertura + Melão	Arroz Filé de peixe assado com batata Couve flor	Leite com cacau + Cuca + Banana
Almoço	Lentilha Arroz Molho de frango Mandioca com farofa Cenoura	Feijão preto Arroz Linguiça assada Batata refogada Beterraba	Feijão Carioca Arroz Panqueca de carne moída Salada de ovos e Tomate	Feijão preto Arroz Frango desfiado Polenta Alface	Feijão carioca Arroz Estrogonofe de gado Massa (mercado) Brócolis
Lanche da Tarde	Leite com cacau + Pão de queijo + Manga	Café com leite + Pão francês com requeijão + Abacaxi	Suco de laranja + Pão francês com carne moída + Maçã	Leite com cacau + Mini pizza de frango + Laranja	Bebida láctea + Bolacha salgada + 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	1764,47	68	270,38	15%	52	467,74	27%	261	1042,29	59%
Terça	1849,83	80	318,59	17%	58	524,64	28%	250	998,94	54%
Quarta	1651,18	75	298,88	18%	29	262,07	16%	273	1090,50	66%
Quinta	1538,04	89	356,88	23%	23	204,56	13%	240	960,05	62%
Sexta	1843,91	66	264,74	14%	43	389,88	21%	303	1213,97	66%
Média Semanal	1729,49	75	301,89	18%	41	369,78	21%	265	1061,15	61%
Recomendado	1656	41 a 62 gramas			46 a 64 gramas			228 a 269 gramas		
% Adequação	104%	122%			89%			99%		

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- 24 a 28 de AGOSTO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF São Luiz Gonzaga

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	24/08	25/08	26/08	27/08	28/08
Lanche da Manhã	Café com leite + Pão de queijo + Mamão	Lentilha Arroz Molho de frango Tomate	Chá de frutas + Cuca + Banana	Lentilha Arroz Carne de porco Alface	Chá de frutas + Bolacha (agricultura) + Maçã
Almoço	Lentilha Arroz Carne de gado em molho Purê de mandioca Beterraba	Feijão Carioca Arroz Molho de frango Massa (agricultura) Brócolis	Feijão Preto Arroz Purê de batata doce Molho de carne moída Repolho	Feijão Carioca Arroz Lasanha de frango Couve flor	Feijão Preto Arroz Carne de gado em molho Polenta Pepino
Lanche da Tarde	Chá de frutas + Pão sovado com doce de leite + Abacaxi	Café com leite + Pão francês com requeijão + Manga	Leite com cacau + Bolo sem cobertura + Melão	Leite com cacau + Calzone de frango + Laranja	Suco de laranja + Pão com apresuntado e queijo + Banana

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	1617,04	60	239,65	15%	43	387,66	24%	253	1012,64	63%
Terça	1680,96	96	383,87	23%	25	227,41	14%	264	1054,83	63%
Quarta	1605,20	60	241,44	15%	35	315,49	20%	265	1061,84	66%
Quinta	1661,18	104	414,37	25%	29	260,59	16%	243	970,44	58%
Sexta	1528,65	63	253,89	17%	24	217,71	14%	270	1081,16	71%
Média Semanal	1618,61	77	306,64	19%	31	281,77	17%	259	1036,18	64%
Recomendado	1656	41 a 62 gramas			46 a 64 gramas			228 a 269 gramas		
% Adequação	98%	124%			68%			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- 03 a 07 de AGOSTO

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Dona Ziza

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	03/08	04/08	05/08	06/08	07/08
Café da manhã 8:00	Leite com cacau + Bolacha sem açúcar (agricultura)	Leite com cacau + Pão de milho com requeijão	Leite com cacau + Pão francês com ovo mexido	Chá de frutas + Bolo sem açúcar	Leite com cacau + Pão integral com queijo
Lanche da manhã 9:30	Mamão	Melão	Abacate	Banana	Mamão
Almoço 10:30 - 11:30	Lentilha Arroz Molho de carne moída Purê de batata doce Cenoura	Feijão carioca Arroz Lasanha de frango Brócolis	Feijão preto Arroz Carne de gado cozida com mandioca Repolho	Feijão carioca Arroz Molho de frango Massa (agricultura) Beterraba	Feijão preto Arroz Carne de porco refogada com batata 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 + Pão de queijo	Vitamina de banana + Bolacha salgada	Repete o almoço	Suco de uva + Calzone de frango
Lanche 2 16:45	Abacaxi	Manga	Maçã	Laranja	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	947,84	42	166,36	18%	22	199,25	21%	144	575,50	61%
Terça	901,57	36	143,99	16%	32	291,19	32%	119	477,68	53%
Quarta	944,97	36	143,91	15%	25	227,27	24%	146	584,56	62%
Quinta	933,65	45	179,22	19%	10	94,26	10%	167	667,29	71%
Sexta	935,43	44	175,44	19%	23	205,20	22%	140	561,98	60%
Média Semanal	932,69	40	161,78	17%	23	203,43	22%	143	573,40	61%
Recomendado	708	18 a 27 gramas			20 a 28 gramas			97 a 115 gramas		
% Adequação	132%	150%			113%			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- 10 a 14 de AGOSTO

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Dona Ziza

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	10/08	11/08	12/08	13/08	14/08
Café da manhã 8:00	Vitamina de banana + Bolacha salgada	Leite com cacau + Pão integral com queijo	Chá de frutas + Pão de milho com requeijão	Leite com cacau + Bolacha sem açúcar (agricultura)	Leite com cacau + Bolo sem açúcar
Lanche da manhã 9:30	Maçã	Manga	Banana	Mamão	Manga
Almoço 10:30 - 11:30	Lentilha Arroz Molho de frango Polenta Tomate	Feijão preto Arroz Panqueca de carne moída Cenoura	Feijão carioca Arroz Frango desfiado Purê de batata doce Chuchu	Feijão preto Arroz Estrogonofe de gado Massa (mercado) Couve flor	Feijão preto Arroz Molho de frango Moranga refogada 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	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 + Pão francês com ovo mexido	Leite com cacau + Pão de queijo	Repete o almoço	Leite com cacau + Bolo salgado de frango
Lanche 2 16:45	Abacate	Laranja	Melão	Maçã	Banana

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	959,68	50	199,48	21%	20	177,93	19%	154	617,64	64%
Terça	1129,53	57	227,10	20%	31	279,31	25%	157	627,85	56%
Quarta	981,16	37	149,03	15%	32	284,35	29%	140	559,65	57%
Quinta	1102,69	43	173,65	16%	32	287,37	26%	161	644,19	58%
Sexta	985,94	39	154,77	16%	17	153,97	16%	172	686,96	70%
Média Semanal	1031,80	45	180,81	18%	26	236,59	23%	157	627,26	61%
Recomendado	708	18 a 27 gramas			20 a 28 gramas			97 a 115 gramas		
% Adequação	146%	167%			131%			136%		

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- 17 a 21 de AGOSTO

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Dona Ziza

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	17/08	18/08	19/08	20/08	21/08
Café da manhã 8:00	Leite com cacau + Bolacha sem açúcar (agricultura)	Leite com cacau + Pão de milho com requeijão	Chá de frutas + Pão francês com ovo mexido	Vitamina de banana + Bolacha salgada	Leite com cacau + Pão integral com queijo
Lanche da manhã 9:30	Abacate	Melão	Maçã	Abacate	Mamão
Almoço 10:30 - 11:30	Lentilha Arroz Molho de carne moída Mandioca cozida Repolho e tomate	Feijão carioca Arroz Molho de frango Massa (agricultura) Beterraba	Feijão preto Arroz Peixe assado com batata Cenoura	Feijão carioca Arroz Molho de carne moída Polenta Brócolis	Feijão preto Arroz Frango desfiado Legumes refogado (cenoura, chuchu, abobrinha)
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 + Pão de queijo	Suco de laranja + Pão sovado com molho de frango	Repete o almoço	Chá de frutas + Bolo sem açúcar
Lanche 2 16:45	Abacaxi	Mamão	Banana	Manga	Laranja

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	914,15	54	216,94	24%	27	240,30	26%	180	718,84	79%
Terça	909,82	38	150,93	17%	32	287,62	32%	120	481,47	53%
Quarta	863,57	39	156,14	18%	9	76,72	9%	158	630,92	73%
Quinta	993,00	53	212,36	21%	23	210,15	21%	145	578,86	58%
Sexta	852,90	36	145,39	17%	16	147,15	17%	143	571,05	67%
Média Semanal	906,69	44	176,35	19%	21	192,39	21%	149	596,23	66%
Recomendado	708	18 a 27 gramas			20 a 28 gramas			97 a 115 gramas		
% Adequação	128%	163%			107%			130%		

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- 24 a 28 de AGOSTO

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Dona Ziza

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	24/08	25/08	26/08	27/08	28/08
Café da manhã 8:00	Vitamina de banana + Bolacha salgada	Chá de frutas + Pão de milho com requeijão	Leite com cacau + Pão integral com queijo	Leite com cacau + Bolacha sem açúcar (agricultura)	Chá de frutas + Pão francês com ovo mexido
Lanche da manhã 9:30	Melão	Maçã	Banana	Mamão	Manga
Almoço 10:30 - 11:30	Lentilha Arroz Molho de carne moída Batata doce cozida Couve flor	Feijão carioca Arroz Molho de frango Purê de moranga Tomate	Feijão preto Arroz Molho de carne moída Polenta Brócolis	Feijão carioca Arroz Frango desfiado Massa (mercado) Chuchu	Feijão preto Arroz Molho de gado Purê de Mandioca 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 + Pão de queijo	Suco de uva + Bolo salgado de carne moída	Repete o almoço	Leite com cacau + Mini pizza de queijo e tomate
Lanche 2 16:45	Manga	Mamão	Melão	Maçã	Laranja

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	976,34	47	188,32	19%	19	172,53	18%	156	623,33	64%
Terça	869,47	33	133,19	15%	31	275,19	32%	118	471,89	54%
Quarta	898,74	40	160,94	18%	23	209,93	23%	136	543,50	60%
Quinta	1146,16	52	207,50	18%	17	150,75	13%	195	779,97	68%
Sexta	859,57	39	154,78	18%	21	188,27	22%	128	512,05	60%
Média Semanal	950,06	42	168,95	18%	22	199,33	22%	147	586,15	61%
Recomendado	708	18 a 27 gramas			20 a 28 gramas			97 a 115 gramas		
% Adequação	134%	156%			111%			127%		

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- 03 a 07 de AGOSTO

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Riscos e Rabiscos

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	03/08	04/08	05/08	06/08	07/08
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	Mamão	Melão	Abacate	Banana	Abacaxi
Almoço 11:00	Lentilha Arroz Polenta Molho de carne moída Beterraba	Feijão preto Arroz Massa (agricultura) Molho de frango Chuchu	Feijão carioca Arroz Carne de panela com mandioca Brócolis	Feijão preto Arroz Frango desfiado Purê de moranga Tomate	Feijão carioca Arroz Omelete com milho e ervilha Cenoura
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	logurte natural com aveia Manga	Laranja	Mingau de aveia Maçã	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	513,45	31	125,08	24%	8	76,04	15%	78	312,34	61%
Terça	657,41	42	168,08	26%	9	79,67	12%	103	413,11	63%
Quarta	486,21	26	104,98	22%	7	65,90	14%	79	316,25	65%
Quinta	653,10	38	153,80	24%	8	73,11	11%	108	433,76	66%
Sexta	568,56	27	109,88	19%	15	132,17	23%	83	331,41	58%
Média Semanal	575,75	33	132,36	23%	9	85,38	15%	90	361,38	63%
Recomendado	475	12 a 18 gramas			13 a 18 gramas			65 a 77 gramas		
% Adequação	121%	184%			73%			117%		

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- 10 a 14 de AGOSTO

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Riscos e Rabiscos

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	10/08	11/08	12/08	13/08	14/08
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	Laranja	Banana	Mamão	Manga
Almoço 11:00	Lentilha Arroz Carne de panela cozida com batata Couve flor	Feijão preto Arroz Polenta Frango desfiado Repolho cozido picado	Feijão carioca Arroz Molho de carne moída Legumes refogados (abobrinha, cenoura, chuchu)	Feijão preto Arroz Massa (mercado) Molho de frango Beterraba	Feijão carioca Arroz Molho de carne moída Purê de batata doce Cenoura
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	Abacate com aveia	Vitamina de banana	Melão	Bolo de banana sem açúcar	Banana
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	490,45	28	112,40	23%	8	69,90	14%	78	311,35	63%
Terça	603,69	38	153,76	25%	9	82,26	14%	92	368,37	61%
Quarta	504,19	31	122,29	24%	9	77,07	15%	77	306,52	61%
Quinta	754,96	39	155,98	21%	7	64,63	9%	132	526,89	70%
Sexta	537,29	30	118,42	22%	9	77,12	14%	86	343,02	64%
Média Semanal	578,12	33	132,57	23%	8	74,20	13%	93	371,23	64%
Recomendado	475	12 a 18 gramas			13 a 18 gramas			65 a 77 gramas		
% Adequação	122%	184%			63%			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- 17 a 21 de AGOSTO

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Riscos e Rabiscos

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	17/08	18/08	19/08	20/08	21/08
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	Abacate	Melão	Maçã	Abacate	Mamão
Almoço 11:00	Lentilha Arroz Molho de carne moída Massa (agricultura) Brócolis	Feijão carioca Arroz Peixe cozido com tomate Batata assada Repolho cozido	Feijão preto Arroz Frango desfiado Purê de batata doce Cenoura	Feijão carioca Arroz Panqueca de carne moída Salada de ovos cozidos	Feijão preto Arroz Polenta Molho de frango Beterraba
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	Panqueca de banana	Banana	Crepioca	Laranja
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	619,83	37	148,39	24%	13	118,51	19%	89	356,95	58%
Terça	625,68	36	145,60	23%	6	54,53	9%	108	432,54	69%
Quarta	585,46	34	136,88	23%	4	34,11	6%	103	412,42	70%
Quinta	858,47	45	179,10	21%	20	179,80	21%	123	493,99	58%
Sexta	487,50	34	136,12	28%	4	34,95	7%	79	315,92	65%
Média Semanal	635,39	37	149,22	24%	9	84,38	12%	101	402,36	64%
Recomendado	475	12 a 18 gramas			13 a 18 gramas			65 a 77 gramas		
% Adequação	134%	207%			72%			131%		

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- 24 a 28 de AGOSTO

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Riscos e Rabiscos

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	24/08	25/08	26/08	27/08	28/08
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	Maçã	Banana	Mamão	Manga
Almoço 11:00	Lentilha Arroz Frango desfiado Purê de batata doce Tomate	Feijão preto Arroz Molho de carne moída Polenta Cenoura	Feijão carioca Arroz Omelete de legumes Brócolis e couve flor	Feijão preto Arroz Molho de carne moída Batata assada Beterraba	Feijão carioca Arroz Massa (agricultura) Frango desfiado 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	logurte natural com aveia	Melão	Vitamina de banana	Laranja
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	492,39	33	133,71	27%	4	32,37	7%	82	326,08	66%
Terça	597,48	35	139,05	23%	13	113,76	19%	85	341,40	57%
Quarta	511,71	27	109,04	21%	10	88,69	17%	82	327,45	64%
Quinta	671,87	37	148,02	22%	14	127,14	19%	100	401,39	60%
Sexta	583,38	38	152,72	26%	6	54,98	9%	94	377,77	65%
Média Semanal	571,37	34	136,51	24%	9	83,39	14%	89	354,82	62%
Recomendado	475	12 a 18 gramas			13 a 18 gramas			65 a 77 gramas		
% Adequação	120%	190%			71%			115%		

Dominique Passarin de Oliveira- Nutricionista – CRN 16749D

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