



CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR- 31/08 a 04 de SETEMBRO

APAE – Espaço Criador

Horários	Segunda 31/08	Terça 01/09	Quarta 02/09	Quinta 03/09	Sexta 04/09
Lanche da Manhã	Café com Leite + Cuca + Maçã * Mingau (leite, aveia, maçã e banana)	Lentilha Arroz Linguiça assada Alface *Arroz e lentilha liquidificados	Café com leite + Pão fatiado com apresuntado e queijo + Laranja *Abacate amassado com farinha de aveia	Galinhada Batata doce cozida Repolho *Purê de batata doce + molho de frango liquidificado	Leite com cacau + Pão de queijo + Mamão *Purê de banana e maçã com farinha de aveia
Almoço	-	-	Feijão preto Arroz Estrogonofe de gado Massa (agricultura) Abobrinha e Cenoura refogadas *Arroz e feijão Liquidificados + purê de cenoura e molho (liquido)	-	-
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)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	501,19	12	46,29	9%	18	161,37	32%	76	305,68	61%
Terça	594,52	23	91,35	15%	26	232,88	39%	67	266,23	45%
Quarta	1103,71	52	207,93	19%	44	398,62	36%	126	502,82	46%
Quinta	523,24	24	97,28	19%	3	24,51	5%	97	387,34	74%
Sexta	492,04	12	48,85	10%	26	229,63	47%	58	232,05	47%
Média Semanal	642,94	25	98,34	14%	23	209,40	32%	85	338,82	55%
Recomendado	473	12 a 18 gramas			13 a 18 gramas			65 a 77 gramas		
% Adequação	136%	137%			129%			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- 07 a 11 de SETEMBRO

APAE – Espaço Criador

Horários	Segunda 07/09	Terça 08/09	Quarta 09/09	Quinta 10/09	Sexta 11/09
Lanche da Manhã	FERIADO	Massa (mercado) com carne moída Couve flor <i>*Purê de cenoura + molho de frango liquidificado</i>	Sagu com creme de baunilha + Banana <i>*Sagu liquidificado + creme de baunilha</i>	Arroz Lasanha de frango Brócolis <i>*Arroz + molho de frango liquidificados + brócolis esmagado</i>	Suco de laranja + Pão sovado com molho de carne moída + Mamão <i>* Mingau (leite, aveia, maçã e banana)</i>
Almoço	-	-	Feijão Preto Arroz Frango desfiado Polenta Beterraba <i>*Polenta + molho liquidificado + 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)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Terça	479,88	27	107,48	22%	8	76,07	16%	72	286,02	60%
Quarta	931,55	47	186,08	20%	14	126,31	14%	153	610,57	66%
Quinta	481,51	26	105,81	22%	3	29,77	6%	84	334,91	70%
Sexta	478,08	22	87,90	18%	8	73,70	15%	79	317,30	66%
Média Semanal	474,20	24	97,46	17%	7	61,17	10%	77	309,76	52%
Recomendado	473	12 a 18 gramas			13 a 18 gramas			65 a 77 gramas		
% Adequação	100%	135%			52%			101%		

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- 14 a 18 de SETEMBRO

APAE – Espaço Criador

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	14/09	15/09	16/09	17/09	18/09
Lanche da Manhã	Leite com cacau + Pão de milho com requeijão + Manga <i>*Mingau de aveia (leite, maçã, aveia)</i>	Polenta Molho de frango Tomate <i>*Polenta + molho líquido</i>	Leite com cacau + Bolacha (agricultura) + Abacaxi <i>*Vitamina de banana com aveia</i>	Carreteiro Abobora cabotiá assada Alface <i>*Purê de cabotiá + molho de carne moída liquidificado</i>	Café com leite + Bolo sem cobertura + Maçã <i>*Purê de banana e maçã com farinha de aveia</i>
Almoço	-	-	Feijão carioca Arroz Filé de tilápia assado Mandioca cozida Repolho <i>*Purê de mandioca + 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 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	443,60	15	61,26	14%	17	152,30	34%	58	233,76	53%
Terça	446,51	38	153,78	34%	5	47,52	11%	61	243,24	54%
Quarta	1029,21	44	177,28	17%	19	168,46	16%	172	687,55	67%
Quinta	506,45	28	111,99	22%	6	53,16	10%	81	324,41	64%
Sexta	549,02	12	49,44	9%	13	114,26	21%	98	392,29	71%
Média Semanal	594,96	28	110,75	19%	12	107,14	19%	94	376,25	62%
Recomendado	473	12 a 18 gramas			13 a 18 gramas			65 a 77 gramas		
% Adequação	126%	154%			92%			122%		

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- 21 a 25 de SETEMBRO

APAE – Espaço Criador

Horários	Segunda 21/09	Terça 22/09	Quarta 23/09	Quinta 24/09	Sexta 25/09
Lanche da Manhã	Leite com cacau + Cuca + Laranja <i>*Vitamina de frutas com aveia</i>	Massa (agricultura) com molho de carne moída Beterraba <i>*Purê de batata doce + molho de carne moída liquidificado</i>	Café com leite + Pão de milho com requeijão + Melão <i>*Abacate amassado com farinha de aveia</i>	Arroz Escondidinho de batata doce e carne moída Brócolis <i>*Purê de batata com brócolis + molho (apenas o líquido)</i>	Leite com cacau + Pão de queijo + Banana <i>*Abacate amassado com farinha de aveia</i>
Almoço	-	-	Lentilha Arroz Carne de porco Batata refogada Cenoura <i>*Lentilha e arroz liquidificados + purê de batata</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 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	472,70	12	48,26	10%	18	162,06	34%	68	271,15	57%
Terça	495,95	37	146,69	30%	15	130,52	26%	55	218,53	44%
Quarta	932,31	48	190,86	20%	24	218,36	23%	129	517,71	56%
Quinta	551,22	25	101,52	18%	8	69,27	13%	92	369,64	67%
Sexta	540,43	13	50,05	9%	27	239,66	44%	68	273,39	51%
Média Semanal	598,52	27	107,48	18%	18	163,97	28%	83	330,09	55%
Recomendado	473	12 a 18 gramas			13 a 18 gramas			65 a 77 gramas		
% Adequação	127%	149%			101%			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- 28 e 30 de SETEMBRO

APAE – Espaço Criador

Horários	Segunda 28/09	Terça 29/09	Quarta 30/09	Quinta -	Sexta -
Lanche da Manhã	Vitamina de banana + Bolacha (agricultura) + Manga *Vitamina de banana	Panqueca de carne moída Repolho *Carne moída liquidificada + purê de batata	Bebida láctea + Bolacha salgada + Laranja *Bebida láctea + aveia	-	-
Almoço	-	-	Feijão preto Arroz Coxa e sobrecoxa assada com batata Alface *feijão e arroz liquidificados + purê de batata	-	-
Lanche da Tarde	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)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	576,24	15	59,36	10%	15	133,54	23%	98	393,85	68%
Terça	486,44	36	145,41	30%	15	130,66	27%	52	209,83	43%
Quarta	917,37	48	192,70	21%	14	122,68	13%	152	608,17	66%
Quinta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Sexta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Média Semanal	396,01	20	79,49	12%	9	77,38	13%	61	242,37	36%
Recomendado	473	12 a 18 gramas			13 a 18 gramas			65 a 77 gramas		
% Adequação	84%	110%			66%			93%		

Dominique Passarin de Oliveira- Nutricionista – CRN 16749D

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