



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- 31/08 a 04 de SETEMBRO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Emílio Link

Horários	Segunda 31/08	Terça 01/09	Quarta 02/09	Quinta 03/09	Sexta 04/09
Lanche da manhã	Massa com molho de carne moída Alface e tomate	Leite com cacau + Pão de milho com requeijão + Laranja	Café com leite + Bolo sem cobertura + Melão	Café com leite + Cuca + Banana	Arroz Polenta Carne de porco Repolho
Almoço	Lentilha Arroz Panqueca de carne moída Cenoura	Feijão preto Arroz Molho de frango Polenta Pepino	Feijão carioca Arroz Linguiça assada com batata Salada de ovos	Feijão preto Arroz Lasanha de frango Beterraba	-
Lanche da Tarde	Massa com molho de carne moída Alface e tomate	Bebida láctea + Bolacha salgada + Maça	Suco de laranja + Calzone de frango + Abacaxi	Café com Leite + Bolacha (agricultura) + Mamão	Arroz Polenta Carne de porco Repolho

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		
30% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	1392,77	84	334,61	24%	26	238,44	17%	199	796,03	57%
Terça	1103,40	48	190,55	17%	25	221,22	20%	177	706,82	64%
Quarta	1456,21	50	200,60	14%	50	448,70	31%	202	809,12	56%
Quinta	1316,58	50	200,43	15%	34	302,09	23%	207	827,46	63%
Sexta	926,62	50	199,53	22%	15	136,08	15%	143	573,71	62%
Média Semanal	1239,11	56	225,14	18%	30	269,31	21%	186	742,63	60%
Recomendado	710	18 a 27 gramas			20 a 28 gramas			98 a 115 gramas		
% Adequação	175%	208%			107%			161%		

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
Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Emílio Link

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	07/09	08/09	09/09	10/09	11/09
Lanche da manhã	FERIADO	Café com leite + Pão de queijo + Melão	Café com leite + Pão fatiado com apresentado e queijo + Mamão	Chá de frutas + Cuca + Maçã	Arroz Lasanha de frango Beterraba
Almoço	-	Lentilha Arroz Carne de gado com mandioca Alface	Feijão carioca Arroz Escondidinho de batata doce com molho de frango Couve flor	Feijão preto Arroz Estrogonofe de gado Batata assada Cenoura	-
Lanche da Tarde	-	Leite com cacau + Pão de milho com requeijão + Banana	Café com leite + Pão sovado com doce de frutas + Abacaxi	Leite com cacau + Bolacha (agricultura) + Laranja	Arroz Lasanha de frango Beterraba

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	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Terça	1275,17	49	194,48	15%	46	412,88	32%	172	686,64	54%
Quarta	1347,35	70	280,80	21%	30	267,50	20%	202	807,69	60%
Quinta	1229,28	47	187,60	15%	37	330,23	27%	180	721,16	59%
Sexta	1042,52	54	216,84	21%	7	62,76	6%	185	738,87	71%
Média Semanal	978,87	44	175,95	14%	24	214,67	17%	148	590,87	49%
Recomendado	710	18 a 27 gramas			20 a 28 gramas			98 a 115 gramas		
% Adequação	138%	163%			119%			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- 14 a 18 de SETEMBRO
Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Emílio Link

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	14/09	15/09	16/09	17/09	18/09
Lanche da manhã	Carreteiro Alface e tomate	Bebida láctea + Bolacha salgada + Manga	Leite com cacau + Pão de queijo + Laranja	Sagu com creme + Banana	Arroz Peixe assado com batata Cenoura
Almoço	Lentilha Arroz Carne de panela com batata Beterraba	Feijão preto Arroz Frango desfiado Polenta Cenoura	Feijão carioca Arroz Panqueca de carne moída Brócolis	Feijão preto Arroz Molho de frango Massa (agricultura) Couve flor	-
Lanche da Tarde	Carreteiro Alface e tomate	Leite com cacau + Pão de milho com requeijão + Abacaxi	Café com Leite + Bolacha (agricultura) + Maçã	Leite com cacau + Cuca + Manga	Arroz Peixe assado com batata 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	1087,13	63	250,05	23%	12	107,66	10%	176	703,61	65%
Terça	1019,39	45	181,75	18%	21	187,25	18%	165	661,02	65%
Quarta	1272,97	50	199,58	16%	46	410,36	32%	171	683,79	54%
Quinta	1316,23	44	174,90	13%	31	277,51	21%	220	880,81	67%
Sexta	754,76	35	141,53	19%	3	30,91	4%	141	562,06	74%
Média Semanal	1090,10	47	189,56	18%	23	202,74	17%	175	698,26	65%
Recomendado	710	18 a 27 gramas			20 a 28 gramas			98 a 115 gramas		
% Adequação	154%	176%			113%			152%		

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- 21 a 25 de SETEMBRO Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Emílio Link

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	21/09	22/09	23/09	24/09	25/09
Lanche da manhã	Massa (agricultura) com molho de carne moída Brócolis	Leite com cacau + Bolacha (agricultura) + Mamão	Café com leite + Cachorro quente + Maçã	Chá de frutas + Bolo sem cobertura + Abacaxi	Galinhada Repolho e tomate
Almoço	Lentilha Arroz Escondidinho de batata com carne moída Cenoura	Feijão carioca Arroz Molho de frango Purê de moranga com milho Chuchu	Feijão preto Arroz Carne de porco Polenta Pepino	Feijão carioca Arroz Coxa e sobrecoxa assada Brócolis e couve flor	-
Lanche da Tarde	Massa (agricultura) com molho de carne moída Brócolis	Chá de frutas + Pão sovado com doce de frutas + Banana	Café com leite + Cuca + Melão	Café com Leite + Pão de milho com requeijão + Manga	Galinhada Repolho e 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	1097,83	80	320,72	29%	28	256,04	23%	129	517,59	47%
Terça	1086,16	42	169,05	16%	20	183,44	17%	186	745,96	69%
Quarta	1255,53	51	202,33	16%	40	357,96	29%	175	700,64	56%
Quinta	1027,69	40	160,35	16%	21	186,15	18%	172	688,75	67%
Sexta	909,38	47	189,13	21%	5	47,32	5%	161	644,44	71%
Média Semanal	1075,32	52	208,31	19%	23	206,18	18%	165	659,48	62%
Recomendado	710	18 a 27 gramas			20 a 28 gramas			98 a 115 gramas		
% Adequação	151%	193%			115%			143%		

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
Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Emílio Link

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	28/09	29/09	30/09	-	-
Lanche da manhã	Arroz Escondidinho de batata doce com carne moída Couve flor	Café com leite + Bolacha (agricultura) + Laranja	Suco de laranja + Mini pizza de frango + Manga	-	-
Almoço	Lentilha Arroz Molho de carne moída Polenta Beterraba	Feijão preto Arroz Molho de frango Massa (mercado) Repolho	Feijão preto Arroz Peixe assado com batata Chuchu	-	-
Lanche da Tarde	Arroz Escondidinho de batata doce com carne moída Couve flor	Leite com cacau + Bolacha salgada + Manga	Leite com cacau + 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		
30% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)		% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
			Kcal							
Segunda	1361,54	81	324,32	24%	26	235,43	17%	194	776,47	57%
Terça	1245,13	51	204,23	16%	28	254,28	20%	197	788,20	63%
Quarta	1204,75	56	222,36	18%	34	309,23	26%	171	685,49	57%
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	762,28	38	150,18	12%	18	159,79	13%	113	450,03	35%
Recomendado	710	18 a 27 gramas			20 a 28 gramas			98 a 115 gramas		
% Adequação	107%	139%			89%			98%		

Dominique Passarin de Oliveira- Nutricionista – CRN 16749D

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