



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

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF São Luiz Gonzaga

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

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	1536,46	69	275,96	18%	55	491,46	32%	196	785,24	51%
Terça	1656,28	82	326,56	20%	40	360,75	22%	242	966,05	58%
Quarta	1570,79	50	199,32	13%	54	481,91	31%	226	903,08	57%
Quinta	1574,82	81	323,38	21%	28	252,94	16%	245	979,75	62%
Sexta	1573,58	80	319,10	20%	32	291,30	19%	239	956,75	61%
Média Semanal	1582,39	72	288,86	18%	42	375,67	24%	230	918,17	58%
Recomendado	1656	41 a 62 gramas			46 a 64 gramas			228 a 269 gramas		
% Adequação	96%	116%			91%			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- 07 a 11 de SETEMBRO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF São Luiz Gonzaga

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	07/09	08/09	09/09	10/09	11/09
Lanche da Manhã	FERIADO	Lentilha Arroz Estrogonofe de gado Cenoura	Chá de frutas + Cuca + Maçã	Arroz Lasanha de frango Beterraba	Café com leite + Pão fatiado com apresentado e queijo + Mamão
Almoço	-	Lentilha Arroz Carne de gado com mandioca Alface	Feijão preto Arroz Carne de porco Polenta Repolho	Feijão carioca Arroz Escondidinho de batata doce com molho de frango Couve flor	Feijão preto Arroz Molho de carne moída Massa (mercado) Brócolis
Lanche da Tarde	-	Leite com cacau + Pão de milho com requeijão + Banana	Café com leite + Pão com queijo + Abacaxi	Leite com cacau + Bolacha (agricultura) + Laranja	Café com Leite + Pão sovado com doce de frutas + 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	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Terça	1602,39	81	324,19	20%	32	287,75	18%	246	983,30	61%
Quarta	1438,80	62	249,23	17%	34	307,73	21%	225	901,00	63%
Quinta	1628,27	82	326,52	20%	24	213,36	13%	267	1069,64	66%
Sexta	1695,74	82	329,99	19%	40	358,14	21%	255	1018,32	60%
Média Semanal	1273,04	61	245,99	15%	26	233,40	15%	199	794,45	50%
Recomendado	1656	41 a 62 gramas			46 a 64 gramas			228 a 269 gramas		
% Adequação	77%	99%			56%			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- 14 a 18 de SETEMBRO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF São Luiz Gonzaga

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	14/09	15/09	16/09	17/09	18/09
Lanche da Manhã	Bebida láctea + Bolacha salgada + Manga	Carreteiro Alface e tomate	Leite com cacau + Pão de queijo +. Laranja	Arroz Peixe assado com batata Cenoura	Sagu com creme + Banana
Almoço	Lentilha Arroz Frango desfiado Polenta Beterraba	Feijão preto Arroz Estrogonofe de gado Batata assada Cenoura	Feijão carioca Arroz Molho de frango Massa (agricultura) Couve flor	Feijão preto Arroz Panqueca de carne moída Brócolis	Feijão carioca Arroz Carne de porco Moranga assada Pepino
Lanche da Tarde	Leite com cacau + Bolo doce sem cobertura + Banana	Leite com cacau + Pão de milho com requeijão + Abacaxi	Café com Leite + Bolacha (agricultura) + Maçã	Leite com cacau + Cuca + Melão	Suco de laranja + Mini pizza de frango + 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	1676,38	68	273,80	16%	26	235,96	14%	296	1184,28	71%
Terça	1541,13	79	315,24	20%	36	322,87	21%	222	887,09	58%
Quarta	1708,50	74	295,63	17%	49	444,30	26%	246	985,54	58%
Quinta	1685,31	86	342,75	20%	28	254,26	15%	270	1080,64	64%
Sexta	1404,74	57	229,74	16%	28	247,85	18%	233	930,84	66%
Média Semanal	1603,21	73	291,43	18%	33	301,05	19%	253	1013,68	63%
Recomendado	1656	41 a 62 gramas			46 a 64 gramas			228 a 269 gramas		
% Adequação	97%	118%			73%			94%		

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

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF São Luiz Gonzaga

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	21/09	22/09	23/09	24/09	25/09
Lanche da Manhã	Leite com cacau + Bolacha (agricultura) + Mamão	Massa (agricultura) com molho de carne moída Brócolis	Café com leite + Cachorro quente + Maçã	Galinhada Repolho e tomate	Chá de frutas + Bolo sem cobertura + Abacaxi
Almoço	Lentilha Arroz Molho de frango Purê de moranga com milho Chuchu	Feijão carioca Arroz Escondidinho de batata com carne moída Cenoura	Feijão preto Arroz Carne de porco Polenta Pepino	Feijão carioca Arroz Coxa e sobrecoxa assada Brócolis e couve flor	Feijão preto Arroz Panqueca de carne moída Alface
Lanche da Tarde	Leite com cacau + Pão de queijo + Abacaxi	Chá de frutas + Pão sovado com doce de frutas + Banana	Café com leite + Cuca + Melão	Café com Leite + Pão de milho com requeijão + Manga	Café com Leite + Pão francês com carne moída + 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	1621,83	71	284,17	18%	50	452,61	28%	226	903,06	56%
Terça	1486,95	85	338,72	23%	28	250,77	17%	224	897,11	60%
Quarta	1607,75	63	252,57	16%	45	407,72	25%	239	954,99	59%
Quinta	1467,47	78	312,36	21%	27	242,33	17%	224	896,37	61%
Sexta	1715,86	79	315,85	18%	33	295,04	17%	276	1104,69	64%
Média Semanal	1579,97	75	300,73	19%	37	329,69	21%	238	951,25	60%
Recomendado	1656	41 a 62 gramas			46 a 64 gramas			228 a 269 gramas		
% Adequação	95%	121%			80%			104%		

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 São Luiz Gonzaga

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	28/09	29/09	30/09	-	-
Lanche da Manhã	Café com leite + Bolacha (agricultura) + Laranja	Arroz Escondidinho de batata doce com carne moída Couve flor	Suco de laranja + Mini pizza de frango + Manga	-	-
Almoço	Lentilha Arroz Molho de frango Massa (mercado) Repolho	Feijão preto Arroz Molho de carne moída Polenta Beterraba	Feijão preto Arroz Filé de tilápia assado com batata Chuchu	-	-
Lanche da Tarde	Café com leite + Pão francês com requeijão + Mamão	Leite com cacau + Bolacha salgada + Maçã	Leite com cacau + Cuca + 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	1590,77	74	295,96	19%	37	335,54	21%	238	950,89	60%
Terça	1559,85	76	305,86	20%	32	283,93	18%	240	959,29	61%
Quarta	1460,18	61	245,82	17%	29	261,53	18%	242	969,22	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	922,16	42	169,53	11%	20	176,20	11%	144	575,88	38%
Recomendado	1656	41 a 62 gramas			46 a 64 gramas			228 a 269 gramas		
% Adequação	56%	103%			43%			63%		

Dominique Passarin de Oliveira- Nutricionista – CRN 16749D

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