



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

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Arco-Íris

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	31/08	01/09	02/09	03/09	04/09
Lanche manhã 09h10min	Café com leite + Bolacha (agricultura) + Manga	Leite com cacau + Pão de milho com Requeijão + Maçã	Chá de frutas + Pão sovado com doce de frutas + Mamão	Leite com cacau + Cuca + Abacaxi	Café com leite + Pão fatiado com queijo + Banana
Almoço 11h10min	Lentilha Arroz Molho de carne moída Polenta Beterraba	Feijão preto Arroz Frango desfiado Massa (mercado) Cenoura cozida	Feijão carioca Arroz Omelete com milho e ervilha Brócolis e couve flor	Feijão preto Arroz Molho de frango Purê de batata doce Tomate picado	Feijão carioca Arroz Carne de panela com batata Chuchu
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	Banana	Laranja	Melão	Maçã
Lanche 2 15h55min	Suco de laranja + Mini pizza de frango	Igual ao almoço	Café com leite + Pão de queijo	Igual ao almoço	Leite com cacau + Bolo 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)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	941,97	61	245,73	26%	32	291,48	31%	167	666,79	71%
Terça	1169,15	64	256,50	22%	15	137,44	12%	191	765,76	65%
Quarta	953,56	30	120,65	13%	31	279,51	29%	144	576,60	60%
Quinta	1013,74	55	218,32	22%	19	171,98	17%	156	624,66	62%
Sexta	1066,01	43	172,09	16%	23	205,79	19%	175	700,61	66%
Média Semanal	1028,89	51	202,66	20%	24	217,24	22%	167	666,88	65%
Recomendado	945	24 a 35 gramas			26 a 37 gramas			130 a 154 gramas		
% Adequação	109%	145%			93%			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- 07 a 11 de SETEMBRO

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Arco-Íris

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	07/09	08/09	09/09	10/09	11/09
Lanche manhã 09h10min	Feriado	Leite com cacau + Pão de queijo + Mamão	Café com leite + Pão francês com Requeijão + Banana	Leite com cacau + Pão sovado com doce de Leite + Maçã	Chá de frutas + Bolo sem cobertura + Manga
Almoço 11h10min	-	Lentilha Arroz Molho de frango Mandioca cozida Repolho cozido	Feijão preto Arroz Molho de carne moída Massa (agricultura) Beterraba	Feijão carioca Arroz Molho de frango Polenta Brócolis	Feijão preto Arroz Peixe cozido com batata Cenoura
Leite 13h30min	-	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	Melão	Mamão
Lanche 2 15h55min	-	Igual ao almoço	Bebida láctea + Bolacha salgada	Igual ao almoço	Café com leite + Pão integral com 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	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Terça	1070,31	44	177,43	17%	21	184,62	17%	179	716,23	67%
Quarta	975,99	41	162,63	17%	20	181,73	19%	163	651,99	67%
Quinta	894,58	44	175,13	20%	10	88,63	10%	159	636,14	71%
Sexta	1077,68	39	155,25	14%	19	175,32	16%	188	750,66	70%
Média Semanal	803,71	34	134,09	13%	14	126,06	12%	138	551,00	55%
Recomendado	945	24 a 35 gramas			26 a 37 gramas			130 a 154 gramas		
% Adequação	85%	96%			54%			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- 14 a 18 de SETEMBRO

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Arco-Íris

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	14/09	15/09	16/09	17/09	18/09
Lanche manhã 09h10min	Leite com cacau + Bolacha (agricultura) + Abacaxi	Café com leite + Pão de milho com Requeijão + Mamão	Leite com cacau + Cuca + Banana	Chá de frutas + Pão sovado com doce de frutas + Melão	Café com leite + Pão fatiado com queijo + Maçã
Almoço 11h10min	Lentilha Arroz Molho de carne moída Massa (mercado) Couve flor	Feijão preto Arroz Molho de frango Polenta Tomate picado	Feijão carioca Arroz Carne de gado desfiada Purê de moranga Repolho cozido	Feijão preto Arroz Frango desfiado Batata doce cozida Beterraba	Feijão carioca Arroz Molho de carne moída Purê de batata Chuchu
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	Melão	Maçã	Manga	Laranja	Banana
Lanche 2 15h55min	Café com leite + Pão de queijo	Igual ao almoço	Chá de frutas + Bolo sem cobertura	Igual ao almoço	Suco de laranja + Pão francês com molho de carne moída

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	996,63	48	190,67	19%	42	374,06	38%	177	707,45	71%
Terça	1135,60	65	258,40	23%	18	165,36	15%	177	709,66	62%
Quarta	1048,69	36	143,83	14%	22	197,98	19%	179	715,72	68%
Quinta	1021,34	58	233,67	23%	7	65,00	6%	180	718,93	70%
Sexta	1096,32	56	222,46	20%	24	218,22	20%	166	662,14	60%
Média Semanal	1059,72	52	209,81	20%	23	204,12	19%	176	702,78	67%
Recomendado	945	24 a 35 gramas			26 a 37 gramas			130 a 154 gramas		
% Adequação	112%	150%			87%			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- 21 a 25 de SETEMBRO

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Arco-Íris

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	21/09	22/09	23/09	24/09	25/09
Lanche manhã 09h10min	Café com leite + Cuca + Mamão	Leite com cacau + Pão integral com queijo + Manga	Chá de frutas + Pão sovado com doce de leite + Banana	Café com leite + Bolacha salgada + Maçã	Leite com cacau + Pão de milho com Requeijão + Melão
Almoço 11h10min	Lentilha Arroz Molho de frango Polenta Brócolis	Feijão carioca Arroz Frango desfiado Massa (agricultura) Couve flor	Feijão preto Arroz Molho de carne moída Mandioca cozida Cenoura cozida	Feijão carioca Arroz Carne de gado cozida com batata Tomate	Feijão preto Arroz Omelete de legumes Abóbora refogada Beterraba
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	Melão	Banana	Mamão	Manga
Lanche 2 15h55min	Café com leite + Bolacha (agricultura)	Igual ao almoço	Café com leite + Pão de queijo	Igual ao almoço	Chá de frutas + Bolo 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	1125,30	44	175,58	16%	28	249,75	22%	177	707,47	63%
Terça	1127,24	70	281,21	25%	20	175,76	16%	170	681,21	60%
Quarta	1068,07	39	157,88	15%	33	293,07	27%	158	632,80	59%
Quinta	956,90	57	229,11	24%	18	164,03	17%	142	567,26	59%
Sexta	981,33	32	127,15	13%	21	186,99	19%	168	672,46	69%
Média Semanal	1051,77	49	194,19	18%	24	213,92	20%	163	652,24	62%
Recomendado	945	24 a 35 gramas			26 a 37 gramas			130 a 154 gramas		
% Adequação	111%	139%			91%			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- 28 e 30 de SETEMBRO

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Arco-Íris

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	28/09	29/09	30/09	-	-
Lanche manhã 09h10min	Chá de frutas + Bolacha (agricultura) + Melão	Leite com cacau + Pão fatiado com queijo + Maçã	Leite com cacau + Pão francês com requeijão + Manga	-	-
Almoço 11h10min	Lentilha Arroz Carne de gado em molho Massa (mercado) Chuchu	Feijão preto Arroz Molho de frango Polenta Brócolis	Feijão preto Arroz Carne de porco refogada com mandioca Tomate picado	-	-
Leite 13h30min	Leite com Cacau (200 ml)	Leite com Cacau (200 ml)	Leite com Cacau (200 ml)	-	-
Lanche 1 14h20min	Banana	Mamão	Laranja	-	-
Lanche 2 15h55min	Café com leite + Cuca	Igual ao almoço	Café com leite + Pão fatiado com apresentado e 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	1210,97	46	185,64	15%	27	244,70	20%	196	784,04	65%
Terça	1011,58	65	260,08	26%	17	149,51	15%	154	614,72	61%
Quarta	1036,75	55	219,61	21%	28	248,66	24%	142	569,33	55%
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	651,86	33	133,06	12%	14	128,58	12%	98	393,62	36%
Recomendado	945	24 a 35 gramas			26 a 37 gramas			130 a 154 gramas		
% Adequação	69%	95%			55%			76%		

Dominique Passarin de Oliveira- Nutricionista – CRN 16749D

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