



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

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Riscos e Rabiscos

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	31/08	01/09	02/09	03/09	04/09
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	Melão	Abacate	Mamão	Banana
Almoço 11:00	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- 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	Banana	Mingau de aveia	Abacaxi	Panqueca de banana e aveia	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	548,60	31	125,12	23%	8	75,39	14%	88	352,02	64%
Terça	696,37	40	161,37	23%	6	58,49	8%	116	465,90	67%
Quarta	498,08	23	91,56	18%	12	107,22	22%	79	315,41	63%
Quinta	559,22	37	148,59	27%	7	60,73	11%	87	348,26	62%
Sexta	560,32	30	118,34	21%	5	43,17	8%	100	401,21	72%
Média Semanal	572,52	32	129,00	22%	8	69,00	12%	94	376,56	66%
Recomendado	475	12 a 18 gramas			13 a 18 gramas			65 a 77 gramas		
% Adequação	121%	179%			59%			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- 08 a 11 de SETEMBRO

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Riscos e Rabiscos

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	07/09	08/09	09/09	10/09	11/09
Café da manhã 8:00	Feriado	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	Banana	Maçã	Manga
Almoço 11:00	-	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- 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
Lanche 1 14:45	-	logurte natural com aveia	Manga	Mamão	Melão
Lanche 2 16:30	-	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	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Terça	542,24	36	143,26	26%	6	57,33	11%	85	338,27	62%
Quarta	619,85	35	138,65	22%	10	90,66	15%	100	398,21	64%
Quinta	463,83	33	133,04	29%	4	34,25	7%	75	298,06	64%
Sexta	521,42	31	125,85	24%	3	26,74	5%	92	369,49	71%
Média Semanal	429,47	27	108,16	20%	5	41,80	8%	70	280,81	52%
Recomendado	475	12 a 18 gramas			13 a 18 gramas			65 a 77 gramas		
% Adequação	90%	150%			36%			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- 14 a 18 de SETEMBRO

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Riscos e Rabiscos

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	14/09	15/09	16/09	17/09	18/09
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	Maçã	Banana	Manga	Abacate
Almoço 11:00	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- 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	Melão	Vitamina de banana	Laranja	Bolo de banana sem açúcar	Maçã
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	584,95	34	135,47	23%	9	79,11	14%	91	365,90	63%
Terça	574,35	36	142,41	25%	7	60,36	11%	94	375,89	65%
Quarta	467,25	27	107,05	23%	5	45,74	10%	79	316,83	68%
Quinta	670,97	36	143,53	21%	7	61,26	9%	116	463,91	69%
Sexta	512,07	30	118,93	23%	11	97,42	19%	74	296,71	58%
Média Semanal	561,92	32	129,48	23%	8	68,78	12%	91	363,85	65%
Recomendado	475	12 a 18 gramas			13 a 18 gramas			65 a 77 gramas		
% Adequação	118%	180%			59%			118%		

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 Riscos e Rabiscos

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	21/09	22/09	23/09	24/09	25/09
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	Manga	Abacate	Maçã	Melão
Almoço 11:00	Lentilha Arroz Molho de frango Polenta Brócolis	Feijão carioca Arroz Omelete de legumes Beterraba	Feijão preto Arroz Molho de carne moída Mandioca cozida Cenoura cozida	Feijão carioca Arroz Carne de gado cozida com batata Tomate	Feijão preto Arroz Frango desfiado Massa (agricultura) Couve flor
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 aveia	Banana	Mamão	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	478,58	36	142,29	30%	4	34,40	7%	76	304,22	64%
Terça	649,03	30	118,41	18%	15	131,19	20%	104	414,52	64%
Quarta	580,63	30	120,64	21%	11	99,88	17%	90	360,15	62%
Quinta	442,88	26	102,51	23%	5	40,75	9%	75	301,87	68%
Sexta	571,92	39	156,00	27%	6	54,41	10%	91	363,39	64%
Média Semanal	544,61	32	127,97	24%	8	72,13	13%	87	348,83	64%
Recomendado	475	12 a 18 gramas			13 a 18 gramas			65 a 77 gramas		
% Adequação	115%	178%			62%			113%		

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 Riscos e Rabiscos

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	28/09	29/09	30/09	-	-
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	-	-
Lanche da manhã 9:10	Melão	Mamão	Manga	-	-
Almoço 11:00	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- 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	-	-
Lanche 1 14:45	Banana	Mingau de aveia	Maçã	-	-
Lanche 2 16:30	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	575,79	30	120,19	21%	5	44,37	8%	103	412,41	72%
Terça	580,12	38	151,03	26%	7	62,25	11%	93	371,93	64%
Quarta	548,32	33	133,33	24%	10	85,75	16%	82	329,60	60%
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	340,85	20	80,91	14%	4	38,47	7%	56	222,79	39%
Recomendado	475	12 a 18 gramas			13 a 18 gramas			65 a 77 gramas		
% Adequação	72%	112%			33%			86%		

Dominique Passarin de Oliveira- Nutricionista – CRN 16749D

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