



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

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Érico Veríssimo

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	31/08	01/09	02/09	03/09	04/09
Lanche da manhã e da Tarde	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

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	458,46	16	64,29	14%	17	153,86	34%	60	241,94	53%
Terça	581,30	36	143,14	25%	12	106,86	18%	79	317,81	55%
Quarta	506,22	13	50,66	10%	13	114,26	23%	86	343,59	68%
Quinta	536,58	26	105,84	20%	8	68,77	13%	88	351,41	65%
Sexta	438,19	15	58,90	13%	5	49,20	11%	84	334,80	76%
Média Semanal	504,15	21	84,57	16%	11	98,59	20%	79	317,91	63%
Recomendado	473	12 a 18 gramas			13 a 18 gramas			65 a 77 gramas		
% Adequação	107%	117%			84%			103%		

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 Érico Veríssimo

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	07/09	08/09	09/09	10/09	11/09
Lanche da manhã e da Tarde	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

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)		% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
			Kcal							
Segunda	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Terça	691,96	41	164,17	24%	12	106,42	15%	103	411,72	60%
Quarta	429,90	6	22,09	5%	13	117,72	27%	76	305,12	71%
Quinta	482,46	27	107,35	22%	4	32,86	7%	83	332,44	69%
Sexta	487,19	23	91,79	19%	17	149,83	31%	64	257,64	53%
Média Semanal	418,30	19	77,08	14%	9	81,37	16%	65	261,38	50%
Recomendado	473	12 a 18 gramas			13 a 18 gramas			65 a 77 gramas		
% Adequação	88%	107%			70%			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

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Érico Veríssimo

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	14/09	15/09	16/09	17/09	18/09
Lanche da manhã e da Tarde	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

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	451,32	12	47,38	10%	9	79,70	18%	85	341,31	76%
Terça	498,56	28	110,55	22%	6	51,72	10%	80	321,08	64%
Quarta	478,53	12	48,11	10%	27	239,82	50%	52	206,26	43%
Quinta	480,61	23	92,47	19%	2	20,21	4%	89	355,79	74%
Sexta	472,63	6	24,43	5%	12	104,96	22%	88	353,54	75%
Média Semanal	476,33	16	64,59	13%	11	99,28	21%	79	315,60	66%
Recomendado	473	12 a 18 gramas			13 a 18 gramas			65 a 77 gramas		
% Adequação	101%	90%			85%			102%		

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 Érico Veríssimo

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	21/09	22/09	23/09	24/09	25/09
Lanche da manhã e da Tarde	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

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)		% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
			Kcal							
Segunda	480,96	13	52,32	11%	15	138,73	29%	73	293,75	61%
Terça	488,95	37	148,73	30%	15	131,00	27%	53	210,03	43%
Quarta	533,17	16	64,31	12%	18	160,66	30%	78	310,57	58%
Quinta	458,46	24	95,24	21%	3	23,79	5%	81	325,81	71%
Sexta	484,32	7	29,27	6%	6	56,34	12%	101	405,94	84%
Média Semanal	489,17	19	77,97	16%	11	102,10	21%	77	309,22	63%
Recomendado	473	12 a 18 gramas			13 a 18 gramas			65 a 77 gramas		
% Adequação	103%	108%			87%			100%		

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 Érico Veríssimo

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	28/09	29/09	30/09	-	-
Lanche da manhã e da Tarde	Café com leite + Cuca + Laranja	Arroz Escondidinho de batata doce com carne moída Couve flor	Suco de laranja + Mini pizza de frango + 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		
20% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)		% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
			Kcal							
Segunda	483,13	12	48,96	10%	19	168,00	35%	69	274,74	57%
Terça	526,69	25	98,43	19%	8	68,88	13%	87	347,68	66%
Quarta	454,39	23	93,68	21%	10	89,55	20%	68	272,98	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	292,84	12	48,21	10%	7	65,29	14%	45	179,08	37%
Recomendado	473	12 a 18 gramas			13 a 18 gramas			65 a 77 gramas		
% Adequação	62%	100%			56%			69%		

Dominique Passarin de Oliveira- Nutricionista – CRN 16749D

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