



CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR- 01 a 03 de Maio

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Dona Ziza

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
			01/05	02/05	03/05
Café da manhã 8:00			FERIADO	Café com Leite + Bolo doce sem açúcar	Leite com cacau + Pão de queijo
Lanche da manhã 9:30			FERIADO	Laranja	Manga
Almoço 10:30 - 11:30			FERIADO	Feijão Preto Arroz Peito de frango refogado Batata assada Beterraba	Feijão Preto Arroz Carne de porco Mandioca com Farofa Cenoura
Leite 13:00 - 13:40			FERIADO	Leite (100-200ml) Fórmula Infantil para berçário 1 e 2	Leite (100-200ml) Fórmula Infantil para berçário 1 e 2
Lanche 1 14:10 - 15:00			FERIADO	Suco de Uva + Cuca	Leite com cacau + Mini pizza de frango com legumes
Lanche 2 16:45			FERIADO	Maça	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	% VE T	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Terça	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Quarta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Quinta	634,16	20	80,09	13%	13	114,29	18%	111	445,77	70%
Sexta	805,31	36	144,89	18%	22	201,75	25%	117	468,17	58%
Média Semanal	677,79	28	112,49	16%	17	158,02	21%	114	456,97	64%
Recomendado	708	18 a 27 gramas			20 a 28 gramas			97 a 115 gramas		
% Adequação	96%	104%			85%			99%		

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- 06 a 10 de Maio

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Dona Ziza

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	06/05	07/05	08/05	09/05	10/05
Café da manhã 8:00	Café com leite + Bolacha Agricultura Familiar (sem açúcar)	Leite com cacau + Pão com doce de fruta sem açúcar	Café com leite + Puff	Leite com cacau + Bolo de legumes com carne moída	Café com leite + Pão com requeijão
Lanche da manhã 9:30	Abacaxi	Maçã	Manga	Mamão	Melão
Almoço 10:30 - 11:30	Lentilha Galinhada Beterraba	Feijão Preto Arroz Carne de Gado Polenta Cenoura	Sopa de feijão com massa espaguete (agricultura) e legumes (Chuchu, cenoura, batata, Brócolis)	Feijão preto Arroz Lasanha de peito de frango Tomate	Feijão Carioca Arroz Carne de Porco Mandioca Repolho
Leite 13:00 - 13:40	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 14:10 - 15:00	Repete o almoço	Leite com cacau + Pão de queijo	Repete o almoço	Suco de Uva + Mini Pizza de frango com legumes	Repete o almoço
Lanche 2 16:45	Mamão	Melão	Abacaxi	Maçã	Manga

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia (kcal)	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
		(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
70% Necessidades Diárias										
Segunda	613,47	53	212	19%	15	135,00	21%	132	528,00	70%
Terça	1140,78	47	189,37	17%	29	259,56	23%	178	713,98	63%
Quarta	1100,86	38	153,19	14%	25	225,19	20%	184	736,02	67%
Quinta	1061,25	48	192,76	18%	18	162,85	15%	181	723,38	68%
Sexta	1331,37	70	278,71	21%	28	248,72	19%	203	810,60	61%
Média Semanal	1049,55	51	205,20	18%	23	206,26	19%	176	702,40	66%
Recomendado	708	18 a 27 gramas			20 a 28 gramas			97 a 115 gramas		
% Adequação	148%	189%			82%			153%		

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- 13 a 17 de Maio

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Dona Ziza

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	13/05	14/05	15/05	16/05	17/05
Café da manhã 8:00	Vitamina de banana (Leite + banana, aveia, cacau) + Bolacha de água e sal	Café com leite + Pão de queijo	Leite com cacau + Pão francês com requeijão	Café com leite + Bolo de banana sem açúcar	Leite com cacau + Pão de forma com queijo
Lanche da manhã 9:30	Mamão	Manga	Maçã	Abacaxi	Melão
Almoço 10:30 - 11:30	Lentilha Arroz Molho de peito de frango Massa penne Couve-flor	Feijão Preto Galinhada Batata refogada Tomate	Feijão Carioca Arroz Carne de gado picada em molho Polenta Cenoura	Feijão preto Arroz Panqueca de carne moída Brócolis	Feijão Carioca Carreteiro Mandioca com Farofa Repolho
Leite 13:00 - 13:40	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 14:10 - 15:00	Repete o almoço	Suco de uva + Bolo salgado de carne moída com legumes	Repete o almoço	Leite com cacau + Puff	Repete o almoço
Lanche 2 16:45	Abacaxi	Melão	Mamão	Manga	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		
70% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	1554,09	78	313,62	20%	20	177,04	11%	276	1103,99	71%
Terça	1119,05	49	195,50	17%	30	270,77	24%	168	673,55	60%
Quarta	1332,20	76	305,47	23%	26	233,70	18%	197	786,87	59%
Quinta	1257,87	55	219,49	17%	32	284,28	23%	192	766,61	61%
Sexta	1380,76	68	273,00	20%	24	211,80	15%	226	903,95	65%
Média Semanal	1328,80	65	261,41	20%	26	235,52	18%	212	846,99	63%
Recomendado	708	18 a 27 gramas			20 a 28 gramas			97 a 115 gramas		
% Adequação	188%	187%			87%			137%		

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- 20 a 24 de Maio

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Dona Ziza

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	20/05	21/05	22/05	23/05	24/05
Café da manhã 8:00	Vitamina de banana (Leite + banana, aveia, cacau) + Bolacha agricultura familiar (sem açúcar)	Leite com cacau + Pão de queijo	Leite com cacau + Bolo de banana sem açúcar	Leite com cacau + Pão francês com queijo	Leite com cacau + Pão de forma com doce de frutas sem açúcar
Lanche da manhã 9:30	Abacaxi	Maçã	Manga	Laranja	Melão
Almoço 10:30 - 11:30	Lentilha Arroz Estrogonofe de gado Batata refogada Brócolis	Sopa com peito de frango e massa (agricultura) e legumes (Chuchu, cenoura, batata, Brócolis)	Feijão Carioca Arroz Carne de Porco Moranga refogada Beterraba	Feijão preto Arroz Panqueca de peito de frango Tomate	Feijão Preto Arroz Molho de carne moída Polenta Cenoura
Leite 13:00 - 13:40	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 14:10 - 15:00	Leite com cacau + Bolo salgado de frango	Repete o almoço	Leite com cacau + Pão com requeijão	Repete o almoço	Suco de Laranja + Mini pizza de frango com legumes
Lanche 2 16:45	Mamão	Banana	Abacaxi	Maçã	Manga

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia (kcal)	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
		(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
70% Necessidades Diárias										
Segunda	827,86	32	128,35	16%	22	194,99	24%	131	523,82	63%
Terça	699,70	47	187,91	27%	22	195,26	28%	83	330,43	47%
Quarta	716,91	30	118,79	17%	22	198,88	28%	101	403,98	56%
Quinta	887,64	58	232,35	26%	15	139,38	16%	127	509,83	57%
Sexta	608,49	29	114,85	19%	11	96,55	16%	100	401,74	66%
Média Semanal	748,12	39	156,45	21%	18	165,01	22%	108	433,96	58%
Recomendado	708	18 a 27 gramas			20 a 28 gramas			97 a 115 gramas		
% Adequação	106%	145%			92%			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- 27 a 31 de Maio

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Dona Ziza

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	27/05	28/05	29/05	30/05	31/05
Café da manhã 8:00	Vitamina de banana (Leite + banana, aveia, cacau) + Biscoito Mingon	Leite com cacau + Pão com doce de frutas sem açúcar	Leite com cacau + Torrada de pão com queijo	FERIADO	Leite com cacau + Bolo de banana sem açúcar
Lanche da manhã 9:30	Mamão	Manga	Banana	FERIADO	Melão
Almoço 10:30 - 11:30	Lentilha Arroz Molho de peito de frango Polenta Cenoura	Feijão Preto Galinhada Repolho Tomate	Sopa com massa de letrinhas e legumes (Chuchu, cenoura, batata, Brócolis)	FERIADO	Feijão Carioca Filé de Tilápia assado Batata refogada Couve-flor
Leite 13:00 - 13:40	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	FERIADO	Leite (100-200ml) Fórmula Infantil para berçário 1 e 2
Lanche 1 14:10 - 15:00	Leite com cacau + Puff	Repete o almoço	Suco de Laranja + Pão de cachorro quente com carne moída	FERIADO	Leite com cacau + Pão de queijo
Lanche 2 16:45	Abacaxi	Laranja	Melão	FERIADO	Maçã

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia (kcal)	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
		(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
70% Necessidades Diárias										
Segunda	817,37	36	142,24	17%	23	209,64	26%	120	480,02	59%
Terça	680,37	49	194,79	29%	9	77,15	11%	102	407,22	60%
Quarta	432,68	22	87,44	20%	12	104,85	24%	62	247,27	57%
Quinta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Sexta	769,11	26	104,32	14%	29	259,14	34%	105	419,89	55%
Média Semanal	539,90	26	105,76	16%	14	130,15	19%	78	310,88	46%
Recomendado	708	18 a 27 gramas			20 a 28 gramas			97 a 115 gramas		
% Adequação	76%	98%			72%			68%		

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- 01 a 03 de Maio

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Emílio Link

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
			01/05	02/05	03/05
Lanche da manhã			FERIADO	Café com Leite + Bolacha agricultura familiar + Fruta: Banana	Suco de Laranja + Pão com peito de frango
Almoço			FERIADO	Feijão preto Arroz Strogonoff de frango Massa agricultura Beterraba	
Lanche da Tarde			FERIADO	Bebida Láctea + Bolo salgado com carne moída	Café com leite + Pão com doce de Leite

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia (kcal)	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
		(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
30% Necessidades Diárias										
Segunda	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Terça	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Quarta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Quinta	1426,64	67	267,28	19%	35	312,98	22%	214	857,12	60%
Sexta	555,12	23	90,05	16%	10	94,42	17%	94	374,78	68%
Média Semanal	396,35	18	71,47	7%	9	81,48	8%	62	246,38	26%
Recomendado	710	18 a 27 gramas			20 a 28 gramas			98 a 115 gramas		
% Adequação	56%	66%			45%			54%		

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- 06 a 10 de Maio

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Emílio Link

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	06/05	07/05	08/05	09/05	10/05
Lanche da manhã	Café com leite + Bolo doce sem cobertura	Salada de frutas + Bolacha salgada	Vitamina de frutas (banana, leite, cacau, aveia) + Bolacha agricultura familiar + Mamão	Suco de uva + Pão de forma com Apresuntado e queijo	Leite com cacau + Pão francês com requeijão + Maçã
Almoço	-	Feijão preto Arroz Panqueca de frango Tomate	Feijão Preto Arroz Carne de porco Mandioca Couve-flor	Feijão carioca Arroz Molho de carne moída Polenta Cenoura	-
Lanche da Tarde	Bebida Láctea + Puff + Banana	Suco de uva + Cachorro quente	Leite com Cacau + Pão de queijo + Maçã	Café com Leite + Cuca + Banana	Café com Leite + Bolo salgado com frango + Manga

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia (kcal)	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
		(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
30% Necessidades Diárias										
Segunda	186,02	9	37,77	20%	17	150,29	81%	65	259,95	140%
Terça	1223,97	58	231,55	19%	25	225,70	18%	194	775,04	63%
Quarta	1631,52	55	220,68	14%	51	458,14	28%	246	985,56	60%
Quinta	1131,04	51	202,68	18%	25	225,78	20%	178	713,63	63%
Sexta	666,37	22	86,93	13%	22	197,51	30%	98	390,75	59%
Média Semanal	967,79	39	155,92	17%	28	251,48	35%	156	624,99	77%
Recomendado	710	18 a 27 gramas			20 a 28 gramas			98 a 115 gramas		
% Adequação	136%	144%			100%			136%		

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- 13 a 17 de Maio

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Emílio Link

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	13/05	14/05	15/05	16/05	17/05
Lanche da manhã	Café com leite + Bolo salgado com frango desfiado	+ Vitamina de frutas (banana, leite, cacau, aveia) Bolacha Salgada + Maçã	Leite com Cacau + Pão de queijo + Banana	Bebida Láctea + Pão com requeijão + Melão, mamão e manga picados	Café com Leite + Pão com doce de fruta + Abacaxi
Almoço	-	Lentilha Arroz Linguiça assada Mandioca Beterraba	Feijão Carioca Arroz Molho de frango Massa agricultura Tomate	Feijão Preto Arroz Carne de gado Polenta Brócolis	-
Lanche da Tarde	Leite com cacau + Bolo doce sem cobertura + Mamão	Café com leite + Cuca + Melão e manga picados	Suco de Uva + Pão com Apresuntado e queijo + Abacaxi	Leite com cacau + Mini pizza de frango	Vitamina de frutas (banana, leite, cacau, aveia) + Bolacha agricultura + 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)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	537,30	20	81,91	15%	28	253,71	47%	91	362,04	67%
Terça	1543,32	45	178,18	12%	52	467,83	30%	233	930,16	60%
Quarta	1419,05	55	221,86	16%	49	436,91	31%	199	794,65	56%
Quinta	1163,54	63	251,93	22%	31	275,01	24%	162	648,32	56%
Sexta	986,86	24	97,31	10%	20	182,45	18%	185	741,08	75%
Média Semanal	1130,01	41	166,21	15%	36	323,18	30%	174	695,24	63%
Recomendado	710	18 a 27 gramas			20 a 28 gramas			98 a 115 gramas		
% Adequação	159%	152%			129%			151%		

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- 20 a 24 de Maio

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Emílio Link

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	20/05	21/05	22/05	23/05	24/05
Lanche da manhã	Leite com cacau + Bolacha agricultura familiar + Melão, manga e mamão picados	Suco de laranja + Mini pizza de frango + Maçã	Vitamina de frutas (banana, leite, cacau, aveia) + Puff + Mamão	Café com leite + Cuca + Abacaxi	Bebida láctea + Pão de forma com Apresuntado e queijo + Banana
Almoço	-	Feijão carioca Arroz Carne de porco Polenta Tomate	Lentilha Arroz Carne de gado picada Purê de batata Cenoura	Feijão preto Arroz Filé de Tilápia assado Mandioca Couve-flor	-
Lanche da Tarde	Massa agricultura Molho de peito de frango Beterraba	Bebida láctea + Pão de queijo + Laranja	Panqueca de carne moída Repolho	Suco de Laranja + Cachorro quente	Feijão preto Arroz Carne de gado picada Alface

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	579,44	43	173,67	30%	19	172,81	30%	127	506,08	87%
Terça	1284,59	54	214,46	17%	39	352,49	27%	184	736,71	57%
Quarta	1538,49	82	326,20	21%	44	394,33	26%	206	822,55	53%
Quinta	1189,42	45	180,37	15%	27	244,89	21%	193	772,14	65%
Sexta	827,70	47	188,78	23%	14	129,04	16%	130	520,33	63%
Média Semanal	1083,93	54	216,70	21%	29	258,71	24%	168	671,56	65%
Recomendado	710	18 a 27 gramas			20 a 28 gramas			98 a 115 gramas		
% Adequação	153%	201%			103%			146%		

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- 27 a 31 de Maio

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Emílio Link

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	27/05	28/05	29/05	30/05	31/05
Lanche da manhã	Vitamina de frutas (banana, leite, cacau, aveia) Bolacha Salgada + Mamão	Leite com cacau + Bolo doce sem cobertura + Maçã	Cafê com Leite + Pão francês com requeijão + Manga	FERIADO	Cafê com leite + Pão de queijo + Banana
Almoço	-	Feijão preto Arroz Molho de peito de frango Massa penne Brócolis	Feijão Carioca Arroz Carne de gado em molho Polenta Beterraba	FERIADO	-
Lanche da Tarde	Lasanha de frango Arroz Tomate	Suco de Laranja + Mini pizza de frango + Abacaxi	Lentilha Arroz Coxa e sobrecoxa assada Alface	FERIADO	Massa agricultura Molho de carne moída 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)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	794,32	43	170,60	21%	19	170,30	21%	140	560,93	71%
Terça	1376,57	63	251,32	18%	26	237,02	17%	224	894,75	65%
Quarta	1478,64	77	306,04	21%	18	163,99	11%	252	1007,85	68%
Quinta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Sexta	1039,32	47	188,29	18%	44	396,69	38%	119	476,62	46%
Média Semanal	937,77	46	183,25	16%	22	193,60	18%	147	588,03	50%
Recomendado	710	18 a 27 gramas			20 a 28 gramas			98 a 115 gramas		
% Adequação	132%	170%			108%			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- 01 a 03 de Maio

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Érico Veríssimo

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
			01/05	02/05	03/05
Lanche da manhã e da Tarde			FERIADO	Feijão Carioca Arroz Carne de Gado em Molho Brócolis	Café com Leite + Pão com Peito de frango + Laranja

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia (kcal)	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
		(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
30% Necessidades Diárias										
Segunda	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Terça	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Quarta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Quinta	452,05	33	130,58	29%	6	55,23	12%	65	260,30	58%
Sexta	283,25	15	59,37	21%	7	66,04	23%	38	153,00	54%
Média Semanal	147,06	9	37,99	10%	3	24,25	7%	21	82,66	22%
Recomendado	710	18 a 27 gramas			20 a 28 gramas			98 a 115 gramas		
% Adequação	21%	35%			13%			18%		

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- 06 a 10 de Maio

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Érico Veríssimo

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	06/05	07/05	08/05	09/05	10/05
Lanche da manhã e da Tarde	Vitamina de frutas (banana, leite e cacau) + Bolacha Agricultura + Mamão	Feijão preto Arroz Coxa e sobrecoxa assada Repolho	Café com leite + Pão de forma com Apresentado e queijo + Banana	Feijão Carioca Arroz Carne de gado Cenoura	Suco de uva + Bolo salgado com carne moída + Maçã

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia (kcal)	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
		(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
30% Necessidades Diárias										
Segunda	403,49	10,31	41,24	10%	9,50	85,50	21%	75,94	303,76	75%
Terça	442,04	26,39	105,56	24%	8,40	75,60	17%	63,85	255,40	58%
Quarta	389,88	16,47	65,88	17%	12,00	108,00	28%	57,73	230,80	59%
Quinta	409,26	26,14	130,70	32%	3,69	33,21	8%	65,69	262,76	64%
Sexta	420,34	10,07	40,28	10%	11,64	104,76	25%	72,81	291,24	69%
Média Semanal	413,00	17,87	76,73	17%	9,04	81,41	20%	67,20	268,79	65%
Recomendado	493	12 a 18 gramas			14 a 19 gramas			68 a 80 gramas		
% Adequação	84%	99%			12%			99%		

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- 13 a 17 de Maio

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Érico Veríssimo

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	13/05	14/05	15/05	16/05	17/05
Lanche da manhã e da Tarde	Café com Leite + Pão com doce de leite + Banana	Feijão Carioca Arroz Carne Moída Tomate	Bebida Láctea + Bolacha Agricultura + Mamão e manga picados	Feijão preto Arroz Polenta Molho de Frango Couve-Flor	Leite com cacau + Bolo doce sem cobertura + Maçã

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia (kcal)	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
		(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
30% Necessidades Diárias										
Segunda	429,67	12,41	49,64	17%	8,27	74,43	26%	76,47	305,88	71%
Terça	446,40	30,26	121,04	27%	6,32	56,88	13%	65,40	261,60	59%
Quarta	442,72	9,12	36,48	8%	8,63	77,67	17%	84,94	339,76	77%
Quinta	497,67	36,05	144,20	29%	3,98	15,92	3%	78,41	313,64	63%
Sexta	513,10	10,06	40,24	8%	20,55	184,95	36%	74,12	296,48	58%
Média Semanal	437,40	20	78,32	18%	10	81,97	20%	76	303,47	73%
Recomendado	493	12 a 18 gramas			14 a 19 gramas			68 a 80 gramas		
% Adequação	89%	111%			71%			112%		

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- 20 a 24 de Maio

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Érico Veríssimo

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	20/05	21/05	22/05	23/05	24/05
Lanche da manhã e da Tarde	Vitamina de frutas (banana, leite e cacau) + Pão de queijo	Feijão Preto Arroz Massa Carne Moída em Molho Repolho	Café com Leite + Pão francês com frango desfiado + Laranja	Lentilha Galinhada Tomate	Bebida Láctea + Cuca + Abacaxi, mamão e manga picados

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia (kcal)	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
		(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
30% Necessidades Diárias										
Segunda	406,81	9,62	38,48	9%	18,09	162,81	40%	58,92	235,68	58%
Terça	553,53	35,11	140,44	25%	7,92	71,28	13%	84,37	337,48	61%
Quarta	358,29	26,57	106,28	30%	8,67	78,03	22%	45,05	180,20	50%
Quinta	435,75	37,68	150,72	35%	4,17	37,53	9%	59,52	238,08	55%
Sexta	402,96	7,71	30,84	8%	8,11	72,99	18%	80,05	320,20	79%
Média Semanal	431,47	23	93,35	21%	9	84,53	20	66	262,32	61%
Recomendado	493	12 a 18 gramas			14 a 19 gramas			68 a 80 gramas		
% Adequação	88%	128%			64%			97%		

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 - 27 a 31 de Maio

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Érico Veríssimo

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	27/05	28/05	29/05	30/05	31/05
Lanche da manhã e da Tarde	Café com Leite + Bolo de cenoura sem cobertura + Mamão	Feijão Carioca Massa (mercado) Molho de Frango Beterraba	Leite com cacau + Cachorro quente + Maça	FERIADO	Suco de laranja + Mini pizza de Frango + Abacaxi

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia (kcal)	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
		(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
30% Necessidades Diárias										
Segunda	394,94	9	36,46	9%	17	150,84	38%	53	212,73	54%
Terça	596,28	30	118,46	20%	9	76,77	13%	98	393,19	66%
Quarta	428,90	12	47,91	11%	15	136,33	32%	62	249,32	58%
Quinta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Sexta	362,80	18	71,37	20%	10	87,67	24%	53	210,26	58%
Média Semanal	356,58	14	54,84	12%	10	90,32	21%	53	213,10	47%
Recomendado	493	12 a 18 gramas			14 a 19 gramas			68 a 80 gramas		
% Adequação	72%	76%			72%			78%		

Dominique Passarin de Oliveira - Nutricionista – CRN 16749D

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



APAE – Espaço Criador

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
			01/05	02/05	03/05
Lanche da Manhã			FERIADO	Leite com cacau + Bolacha Agricultura + Mamão	Bebida Láctea + Pão com Apresuntado e queijo + Maça
Almoço			FERIADO	Feijão Carioca Arroz Carne Moída Polenta Beterraba	Feijão Preto Arroz Carne de Porco Purê de Batata Brócolis
Lanche da Tarde			FERIADO	Igual ao da manhã	Igual ao da manhã

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia (kcal)	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
		(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
30% Necessidades Diárias										
Segunda	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Terça	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Quarta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Quinta	1401,58	59	234,65	17%	36	321,40	23%	212	846,22	60%
Sexta	1231,76	61	245,86	20%	25	221,57	18%	198	791,13	64%
Média Semanal	526,67	24	96,10	7%	12	108,59	8%	82	327,47	25%
Recomendado	710	18 a 27 gramas			20 a 28 gramas			98 a 115 gramas		
% Adequação	74%	89%			60%			71%		

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- 06 a 10 de Maio

APAE – Espaço Criador

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	06/05	07/05	08/05	09/05	10/05
Lanche da Manhã	Suco de uva + Panqueca de carne moída + Abacaxi *	Feijão Preto Arroz Carne picada em molho Polenta Brócolis	Lentilha Galinhada Mandioca Beterraba	Bebida Láctea + Pão de queijo + Banana *	Leite com cacau + Pão com Apresuntado e queijo + Maçã *
Almoço	-	-	-	Feijão Carioca Arroz Coxa e sobrecoxa assada Batata Refogada Couve-flor	Feijão Preto Arroz Molho de Peito de Frango Massa Agricultura Beterraba
Lanche da Tarde	Igual ao da manhã	Igual ao da manhã	Igual ao da manhã	Igual ao da manhã	Igual ao da manhã

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	545,73	25,99	103,96	19%	14,48	130,32	24%	78,09	312,36	57%
Terça	520,54	36,46	145,84	28%	6,44	57,96	11%	79,12	316,48	61%
Quarta	580,69	35,68	142,72	25%	6,77	60,93	10%	93,19	372,76	64%
Quinta	920,53	42,53	170,12	18%	26,34	237,06	26%	131,74	526,96	57%
Sexta	1.018,28	59,81	239,24	23%	18,22	163,98	16%	154,14	616,56	61%
Média Semanal	717,15	40	160,38	23%	14,45	130,07	17%	107	429,02	60%
Recomendado	710	18 a 27 gramas			20 a 28 gramas			98 a 115 Gramas		
% Adequação	101%	148 %			73%			109%		

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- -13 a 17 de Maio

APAE – Espaço Criador

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	13/05	14/05	15/05	16/05	17/05
Lanche da Manhã	Lentilha Arroz Coxa e sobrecoxa assada Beterraba Cenoura	Suco de uva + Bolo salgado com frango desfiado e legumes + Melão e mamão picado	Feijão Carioca Arroz Lasanha de carne moída Alface	Café com Leite + Bolacha Agricultura + Maçã	Bebida Láctea + Pão de Queijo + Banana
Almoço	-	-	-	Feijão Preto Arroz Carne picada em molho Batata assada Repolho	Feijão Preto Arroz Linguiça assada Mandioca Tomate
Lanche da Tarde	Igual ao da manhã	Igual ao da manhã	Igual ao da manhã	Igual ao da manhã	Igual ao da manhã

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia (kcal)	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
		(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
30% Necessidades Diárias										
Segunda	407,89	39	156,23	38%	7	60,72	15%	83	331,94	81%
Terça	310,92	4	15,26	5%	6	54,32	17%	64	256,73	83%
Quarta	530,43	33	132,31	25%	7	61,86	12%	82	329,02	62%
Quinta	934,31	43	173,60	19%	18	163,38	17%	150	598,22	64%
Sexta	1154,18	30	120,29	10%	48	435,08	38%	156	623,36	54%
Média Semanal	667,55	30	119,54	19%	17	155,07	20%	107	427,85	69%
Recomendado	710	18 a 27 gramas			20 a 28 gramas			98 a 115 gramas		
% Adequação	94%	111%			86%			93%		

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- 20 a 24 de Maio

APAE – Espaço Criador

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	20/05	21/05	22/05	23/05	24/05
Lanche da Manhã	Lentilha Arroz Molho de carne moída Purê de Batata Brócolis <i>*O mesmo que os outros bem amassado</i>	Suco de Uva + Cachorro quente + Abacaxi <i>*Mingau de aveia com banana</i>	Feijão Preto Arroz Filé de Tilápia assado Alface e Tomate <i>*Arroz liquidificado com caldo de feijão + ovo cozido esmagado</i>	Café com Leite + Pão com doce de Fruta + Mamão <i>*Vitamina de fruta: leite + banana + aveia + cacau</i>	Bebida Láctea + Cuca + Banana <i>*Bebida láctea + mamão e banana amassados</i>
Almoço	-	-	-	Feijão Preto Arroz Molho de Peito de Frango Massa Agricultura Beterraba	Feijão Carioca Arroz Carne de Gado Polenta Cenoura
Lanche da Tarde	Igual ao da manhã	Igual ao da manhã	Igual ao da manhã	Igual ao da manhã	Igual ao da manhã

**Refeição para alunos com disfagia!*

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia (kcal)	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
		(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
30% Necessidades Diárias										
Segunda	901,37	78	310,22	34%	21	189,82	21%	145	581,87	65%
Terça	767,61	16	65,85	9%	21	187,80	24%	131	523,95	68%
Quarta	856,66	69	275,30	32%	7	62,17	7%	129	516,29	60%
Quinta	1359,15	67	269,94	20%	20	177,53	13%	234	935,39	69%
Sexta	1405,00	49	195,32	14%	28	255,08	18%	245	980,14	70%
Média Semanal	1057,96	56	223,33	22%	19	174,48	17%	177	707,53	66%
Recomendado	710	18 a 27 gramas			20 a 28 gramas			98 a 115 gramas		
% Adequação	149%	207%			97%			154%		

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- 27 a 31 de Maio

APAE – Espaço Criador

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	27/05	28/05	29/05	30/05	31/05
Lanche da Manhã	Lentilha Galinhada Mandioca Repolho e tomate <i>*O mesmo que os outros bem amassado</i>	Suco de Laranja + Panqueca de Frango + Abacaxi <i>*Purê de legumes (batata, cenoura, brócolis) + ovo cozido esmagado</i>	Lasanha de carne moída Beterraba + Laranja picada <i>*Mingau de banana + aveia + maçã + cacau + leite</i>	FERIADO	Café com Leite + Pão com Doce de leite + Manga <i>*Bebida láctea + mamão e banana amassados</i>
Almoço	-	-	-	FERIADO	Feijão preto Arroz Carne de Gado picada Purê de batata Alface
Lanche da Tarde	Igual ao da manhã	Igual ao da manhã	Igual ao da manhã	FERIADO	Igual ao da manhã

**Refeição para alunos com disfagia!*

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	767,09	70	278,31	36%	7	63,56	8%	133	531,41	69%
Terça	740,25	58	230,74	31%	11	95,68	13%	106	425,38	57%
Quarta	858,73	58	233,98	27%	20	184,32	21%	108	431,40	50%
Quinta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Sexta	1159,88	51	204,99	18%	18	164,20	14%	203	812,61	70%
Média Semanal	705,19	47	189,60	22%	11	101,55	11%	110	440,16	49%
Recomendado	710	18 a 27 gramas			20 a 28 gramas			98 a 115 gramas		
% Adequação	99%	176%			56%			96%		

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- 01 a 03 de Maio

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Riscos e Rabiscos

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
			01/05	02/05	03/05
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
Lanche da manhã 9:10			FERIADO	Melão	Banana
Almoço 11:00			FERIADO	Feijão Carioca Galinhada Purê de batata Cenoura	Feijão Preto Arroz Carne de gado Batata doce Brócolis
Leite- 13:00			FERIADO	Leite (100-200ml) Fórmula Infantil para berçário 1 e 2	Leite (100-200ml) Fórmula Infantil para berçário 1 e 2
Lanche 1 14:45			FERIADO	Leite com cacau + Bolacha água e sal	Repete o almoço
Lanche 2 16:30			FERIADO	Maçã	Laranja

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	502,15	27	106,69	21%	12	111,12	22%	72	288,02	57%
Terça	458,02	22	89,09	19%	14	124,29	27%	63	251,87	55%
Quarta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Quinta	584,32	24	94,29	16%	20	176,58	30%	80	319,61	55%
Sexta	537,43	32	128,57	24%	14	121,92	23%	74	295,20	55%
Média Semanal	521,10	26	103,37	20%	14	130,18	25%	73	292,78	56%
Recomendado	475	12 a 18 gramas			13 a 18 gramas			65 a 77 gramas		
% Adequação	110%	144%			107%			112%		

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- 06 a 10 de Maio

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Riscos e Rabiscos

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	06/05	07/05	08/05	09/05	10/05
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	Abacaxi	Maçã	Banana	Melão	Mamão
Almoço 11:00	Lentilha Galinhada Mandioca Tomate picado	Feijão preto Arroz Carne moída em molho Purê de Abóbora e cenoura	Sopa de feijão com massa espaguete (agricultura) e legumes (Cenoura, chuchu, batata, brócolis) e ovo cozido	Feijão Carioca Arroz Molho de peito de frango Polenta Brócolis	Feijão Preto Arroz Molho de peito de frango desfiado Purê de mandioca 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	Repete o almoço	Vitamina de frutas (leite + banana + maçã + aveia)	Repete o almoço	Salada de frutas	Repete o almoço
Lanche 2 16:30	Mamão	Melão	Manga	Abacaxi	Maçã

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia (kcal)	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
		(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
70% Necessidades Diárias										
Segunda	639,33	46	182,30	29%	5	48,23	8%	113	452,47	71%
Terça	466,69	20	81,52	17%	8	70,61	15%	81	322,61	69%
Quarta	436,06	22	89,67	21%	7	67,10	15%	73	291,75	67%
Quinta	279,23	22	87,59	31%	3	24,71	9%	44	175,52	63%
Sexta	701,30	40	158,47	23%	8	74,43	11%	116	464,60	66%
Média Semanal	504,52	30	119,91	24%	6	57,02	12%	85	341,39	67%
Recomendado	475	12 a 18 gramas			13 a 18 gramas			65 a 77 gramas		
% Adequação	106%	167%			49%			111%		

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- 13 a 17 de Maio

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Riscos e Rabiscos

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	13/05	14/05	15/05	16/05	17/05
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	Melão	Manga	Mamão	Abacaxi	Banana
Almoço 11:00	Sopa de feijão Com Arroz e legumes e ovo cozido	Feijão Carioca Arroz Molho de carne Moída Polenta Beterraba	Lentilha Arroz Peito de frango desfiado Batata refogada Cenoura	Feijão preto Galinhada Purê de batata Tomatinho picado	Feijão preto Arroz Carne Moída em Molho Massa Brócolis
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	Repete o almoço	Mingau de aveia (leite, banana, maçã, aveia e cacau)	Repete o almoço	Leite + Bolo de banana sem açúcar	Repete o almoço
Lanche 2 16:30	Banana	Abacaxi	Maçã	Melão	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	401,25	20	81,52	20%	5	47,14	12%	80	318,70	79%
Terça	489,27	21	83,50	17%	8	71,02	15%	86	345,85	71%
Quarta	574,91	45	179,59	31%	5	45,66	8%	85	341,38	59%
Quinta	483,73	27	106,71	22%	15	134,26	28%	62	247,39	51%
Sexta	868,31	53	213,58	25%	17	155,48	18%	125	500,70	58%
Média Semanal	563,49	33	132,98	23%	10	90,71	16%	88	350,80	64%
Recomendado	475	12 a 18 gramas			13 a 18 gramas			65 a 77 gramas		
% Adequação	119%	185%			78%			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- 20 a 24 de Maio

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Riscos e Rabiscos

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	20/05	21/05	22/05	23/05	24/05
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	Laranja	Melão	Manga	Abacaxi	Maçã
Almoço 11:00	Sopa com frango desfiado legumes (Cenoura, chuchu, batata, brócolis) e massa de letrinhas	Feijão Preto Arroz Molho de peito de frango desfiado Purê de mandioca Couve - flor	Lentilha Arroz Carne moída em molho Purê de moranga e cenoura	Feijão Carioca Arroz Molho de peito de frango Polenta Brócolis	Feijão preto Galinhada Beterraba 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	Leite (100-200ml) Fórmula Infantil para berçário 1 e 2	Leite (100-200ml) Fórmula Infantil para berçário 1 e 2
Lanche 1 14:45	Repete o almoço	Salada de frutas	Repete o almoço	Mingau de aveia (leite, banana, maçã, aveia)	Repete o almoço
Lanche 2 16:30	Abacaxi	Maçã	Banana	Melão	Mamão

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia (kcal)	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
		(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
70% Necessidades Diárias										
Segunda	381,01	42	166,30	44%	5	49,49	13%	62	247,84	65%
Terça	456,46	24	96,95	21%	3	25,98	6%	86	343,34	75%
Quarta	547,53	30	118,47	22%	8	68,72	13%	89	355,94	65%
Quinta	487,71	29	115,60	24%	6	56,65	12%	81	325,54	67%
Sexta	576,62	45	179,46	31%	5	46,76	8%	87	346,84	60%
Média Semanal	489,86	34	135,35	28%	6	49,52	10%	81	323,90	66%
Recomendado	475	12 a 18 gramas			13 a 18 gramas			65 a 77 gramas		
% Adequação	103%	188%			42%			105%		

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- 27 a 31 de Maio

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Riscos e Rabiscos

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	27/05	28/05	29/05	30/05	31/05
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	FERIADO	Leite (100-200ml) Fórmula Infantil para berçário 1 e 2
Lanche da manhã 9:10	Melão	Manga	Mamão	FERIADO	Banana
Almoço 11:00	Feijão Preto Arroz Filé de Tilápia assado Polenta Beterraba	Lentilha Arroz Peito de frango desfiado com Legumes (abobrinha, batata, cenoura, brócolis e couve flor)	Sopa de feijão com legumes (Cenoura, chuchu, batata, brócolis) e massa de letrinhas	FERIADO	Feijão preto Galinhada Brócolis e couve flor cozidos
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	FERIADO	Leite (100-200ml) Fórmula Infantil para berçário 1 e 2
Lanche 1 14:45	Repete o almoço	Leite + Bolo de banana sem açúcar	Repete o almoço	FERIADO	Repete o almoço
Lanche 2 16:30	Laranja	Abacaxi	Maçã	FERIADO	Manga

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia (kcal)	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
		(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
70% Necessidades Diárias										
Segunda	445,67	30	118,81	27%	3	25,97	6%	88	351,70	79%
Terça	510,72	24	97,96	19%	14	121,81	24%	73	292,43	57%
Quarta	547,53	30	118,47	22%	8	68,72	13%	89	355,94	65%
Quinta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Sexta	505,49	37	147,94	29%	4	37,62	7%	81	324,42	64%
Média Semanal	401,88	24	96,64	19%	6	50,82	10%	66	264,90	53%
Recomendado	475	12 a 18 gramas			13 a 18 gramas			65 a 77 gramas		
% Adequação	85%	134%			43%			102%		

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- 01 a 03 de Maio

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF São Luiz Gonzaga

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
			01/05	02/05	03/05
Lanche da Manhã			FERIADO	Leite com cacau + Bolacha Agricultura + Mamão	Café com leite + Pão francês com carne moída
Almoço			FERIADO	Feijão Carioca Arroz Carne Moída refogada Massa Agricultura Repolho	Feijão Preto Arroz Carne de gado picada Purê de batata Brócolis
Lanche da Tarde			FERIADO	Café com Leite + Bolacha Agricultura + Laranja	Bebida Láctea + Pão com requeijão + Fruta: Banana

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia (kcal)	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
		(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
30% Necessidades Diárias										
Segunda	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Terça	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Quarta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Quinta	1447,80	62	246,00	17%	37	333,84	23%	216	865,97	60%
Sexta	1168,85	62	248,51	21%	25	229,39	20%	175	699,54	60%
Média Semanal	523,33	25	98,90	8%	13	112,65	9%	78	313,10	24%
Recomendado	710	18 a 27 gramas			20 a 28 gramas			98 a 115 gramas		
% Adequação	74%	92%			63%			68%		

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- 06 a 10 de Maio

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF São Luiz Gonzaga

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	06/05	07/05	08/05	09/05	10/05
Lanche da Manhã	Vitamina de frutas (banana, leite e cacau) + Bolacha Agricultura + Mamão	Feijão Carioca Arroz Carne de gado Cenoura	Café com leite + Pão de forma com Apresentado e queijo + Banana	Feijão preto Arroz Coxa e sobrecoxa assada Repolho	Suco de uva + Bolo salgado com carne moída + Maçã
Almoço	Feijão Preto Arroz Peito de Frango Batata refogada Repolho	Feijão Carioca Arroz Molho de Carne Moída Massa Agricultura Brócolis	Feijão Preto Arroz Carne de Porco Mandioca com farofa Tomate	Feijão Preto Arroz Molho de Frango Polenta Alface	Feijão Carioca Arroz Carne de picada em molho Mandioca Couve-flor
Lanche da Tarde	Café com leite + Pão de queijo + Manga	Leite com cacau + Bolo doce sem cobertura + Melão	Vitamina de frutas (banana, leite, cacau, aveia) + Bolacha Agricultura + Mamão	Leite com cacau + Cuca + Maçã	Café com leite + Pão com Queijo + 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		
70% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	1459,66	61	242,90	17%	46	417,27	29%	208	832,27	57%
Terça	1474,49	79	316,66	21%	31	278,95	19%	220	880,86	60%
Quarta	1602,56	62	248,25	15%	33	301,35	19%	269	1077,68	67%
Quinta	1205,59	75	301,51	25%	26	232,42	19%	165	661,71	55%
Sexta	1340,67	60	238,38	18%	31	276,19	21%	212	849,37	63%
Média Semanal	1416,59	67	269,54	19%	33	301,34	21%	215	860,39	60%
Recomendado	1656	41 a 62 gramas			46 a 64 gramas			228 a 269 gramas		
% Adequação	86%	108%			72%			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- 13 a 17 de Maio

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF São Luiz Gonzaga

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	13/05	14/05	15/05	16/05	17/05
Lanche da Manhã	Bebida Láctea + Bolacha Agricultura + Mamão e manga picados	Feijão Carioca Arroz Carne Moída Tomate	Leite com cacau + Bolo doce sem cobertura + Maçã	Feijão preto Arroz Polenta Molho de Frango Couve-Flor	Café com Leite + Pão com doce de leite + Banana
Almoço	Feijão preto Arroz Lasanha de Frango Tomate	Feijão Carioca Arroz Carne de Gado Polenta Repolho	Lentilha Arroz Molho de carne moída Mandioca com Farofa Beterraba	Feijão Preto Arroz Linguiça assada Massa Penne Tomate	Feijão Carioca Arroz Molho de Peito de Frango Purê de batata Beterraba
Lanche da Tarde	Suco de uva + Cuca + Abacaxi	Leite com cacau + Bolo salgado com carne moída + Banana	Café com leite + Pão com Apresuntado e queijo	Vitamina de frutas (banana, leite, cacau, aveia) + Bolacha Agricultura + Melão	Café com leite + Pão de queijo + Mamão

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia (kcal)	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
		(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
70% Necessidades Diárias										
Segunda	1279,56	56	222,18	17%	20	183,90	14%	233	932,93	73%
Terça	1532,74	88	350,62	23%	36	320,46	21%	216	862,75	56%
Quarta	1454,60	64	255,56	18%	40	358,84	25%	211	845,49	58%
Quinta	1674,29	53	213,77	13%	41	364,91	22%	275	1100,84	66%
Sexta	1418,37	63	250,41	18%	42	379,47	27%	205	818,59	58%
Média Semanal	1471,91	65	258,51	18%	36	321,52	22%	228	912,12	62%
Recomendado	945	24 a 35 gramas			26 a 30 gramas			130 a 154 gramas		
% Adequação	156%	185%			119%			148%		

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- 20 a 24 de Maio

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF São Luiz Gonzaga

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	20/05	21/05	22/05	23/05	24/05
Lanche da Manhã	Bebida Láctea + Bolacha salgada + Mamão	Galinhada Repolho Tomate	Vitamina de frutas (banana, leite, cacau, aveia) + Cuca + Melão, mamão e manga picados	Lentilha Arroz Massa (mercado) Carne Moída em Molho Couve flor	Café com Leite + Pão francês com requeijão + Laranja
Almoço	Feijão Preto Arroz Coxa e sobrecoxa assada Polenta Repolho	Feijão Carioca Arroz Strogonoff de carne Mandioca Cenoura	Lentilha Arroz Carne de Porco Mandioca com farofa Tomate	Feijão Preto Arroz Lasanha de Frango Alface	Feijão Carioca Arroz Filé de Tilápia assado Purê de batata Brócolis
Lanche da Tarde	Suco de laranja + Cuca + Abacaxi	Leite com cacau + Bolo salgado com carne moída + Mamão	Café com Leite + Bolo doce sem cobertura + Abacaxi	Leite com cacau + Pão com Apresuntado e queijo	Bebida Láctea + Pão de queijo + Banana

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia (kcal)	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
		(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
70% Necessidades Diárias										
Segunda	1236,66	51	204,96	17%	26	235,72	19%	216	863,46	70%
Terça	1306,26	65	258,48	20%	33	297,47	23%	186	744,42	57%
Quarta	1630,57	55	218,91	13%	43	384,61	24%	263	1051,84	65%
Quinta	1624,77	99	394,47	24%	28	255,99	16%	240	960,27	59%
Sexta	1318,23	49	195,45	15%	42	376,84	29%	193	772,35	59%
Média Semanal	1423,30	64	254,45	18%	34	310,12	22%	220	878,47	62%
Recomendado	1656	41 a 62 gramas			46 a 64 gramas			228 a 269 gramas		
% Adequação	86%	103%			75%			96%		

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- 27 a 31 de Maio

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF São Luiz Gonzaga

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	27/05	28/05	29/05	30/05	31/05
Lanche da Manhã	Vitamina de frutas (banana, leite, cacau, aveia) + Bolacha Agricultura + Maçã	Massa (mercado) Molho de carne moída Beterraba + Mamão	Leite com cacau + Cachorro quente + Maçã	FERIADO	Suco de laranja + Mini pizza de Frango + Abacaxi
Almoço	Feijão Preto Arroz Carne de Gado Mandioca com farofa Brócolis	Feijão Carioca Arroz Molho de Peito de frango Polenta Couve-flor	Lentilha Arroz Coxa e sobrecoxa assada Batata refogada Tomate	FERIADO	Feijão Preto Arroz Carne de Gado em molho Purê de batata Cenoura
Lanche da Tarde	Bebida Láctea + Pão de Queijo + Mamão	Leite com cacau + Bolo de cenoura sem cobertura + Laranja	Café com Leite + Pão com doce de leite + Banana	FERIADO	Café com Leite + Cuca + 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		
70% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	1471,50	52	209,06	14%	35	311,30	21%	247	987,14	67%
Terça	1289,42	70	278,27	22%	28	250,71	19%	188	751,88	58%
Quarta	1389,15	60	240,80	17%	36	321,65	23%	211	842,22	61%
Quinta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Sexta	1172,27	56	224,33	19%	25	229,37	20%	182	726,33	62%
Média Semanal	1064,47	48	190,49	14%	25	222,61	17%	165	661,51	50%
Recomendado	1656	41 a 62 gramas			46 a 64 gramas			228 a 269 gramas		
% Adequação	64%	77%			54%			73%		

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- 01 a 03 de Maio

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Arco-Íris

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
			01/05	02/05	03/05
Lanche manhã 09h10min			FERIADO	Café com leite + Pão francês com doce de fruta + Fruta: Laranja	Leite com cacau + Bolacha agua e sal + Fruta: Banana
Almoço 11h10min			FERIADO	Feijão Carioca Arroz Carne de gado Mandioca Beterraba	Feijão preto Arroz Molho de carne Polenta Cenoura
Leite 13h30min			FERIADO	Leite com Cacau (200 ml)	Leite com Cacau (200 ml)
Lanche 1 14h20min			FERIADO	Igual ao Almoço	Bebida Láctea + Bolo doce sem cobertura
Lanche 2 15h55min			FERIADO	Maçã	Mamão

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia (kcal)	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
		(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
70% Necessidades Diárias										
Segunda	885,15	39	156,86	18%	24	214,14	24%	135	539,33	61%
Terça	1137,13	50	200,80	18%	17	153,21	13%	195	780,97	69%
Quarta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Quinta	860,25	37	148,30	17%	7	61,21	7%	164	655,41	76%
Sexta	1282,04	48	191,22	15%	21	186,67	15%	229	916,30	71%
Média Semanal	1040,68	48	193,05	19%	16	144,25	14%	178	712,41	68%
Recomendado	945	24 a 35 gramas			26 a 30 gramas			130 a 154 gramas		
% Adequação	110%	200%			61%			137%		

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- 06 a 10 de Maio

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Arco-Íris

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	06/05	07/05	08/05	09/05	10/05
Lanche manhã 09h10min	Bebida láctea + Bolacha salgada + Mamão, melão e manga picados	Café com leite + Pão com doce de frutas + Melão	Leite com cacau + Pão de queijo + Manga	Café com leite + Cuca + Abacaxi	Vitamina de frutas (leite, banana, aveia e cacau) + Pão francês com requeijão + Maçã
Almoço 11h10min	Lentilha Arroz Lasanha de Frango Repolho	Feijão Carioca Arroz Carne de gado Mandioca Beterraba	Feijão preto Arroz Molho de carne moída Massa Agricultura Brócolis	Feijão preto Arroz Carne de Porco Polenta Tomate	Feijão Carioca Arroz Coxa e sobrecoxa assada Purê de Batata Cenoura
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	Vitamina de frutas (leite, banana, aveia e cacau) + Bolacha agricultura	Igual ao almoço	Suco de uva + Pão de cachorro quente com carne moída	Igual ao almoço	Bebida láctea + Bolo salgado de legumes
Lanche 2 15h55min	Abacaxi	Mamão	Maçã	Melão	Manga

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia (kcal)	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
		(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
70% Necessidades Diárias										
Segunda	1374,19	64	256,11	19%	20	175,95	13%	256	1025,47	75%
Terça	1306,94	70	279,70	21%	15	137,08	10%	225	898,75	69%
Quarta	1502,18	72	288,21	19%	50	450,24	30%	193	773,45	51%
Quinta	1262,03	67	267,53	21%	25	224,84	18%	194	775,35	61%
Sexta	1297,28	47	187,22	14%	31	277,21	21%	214	856,84	66%
Média Semanal	1348,52	64	255,75	19%	28	304,88	18%	216	865,97	64%
Recomendado	945	24 a 35 gramas			26 a 30 gramas			130 a 154 gramas		
% Adequação	143%	183%			93%			140%		

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- 13 a 17 de Maio

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Arco-Íris

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	13/05	14/05	15/05	16/05	17/05
Lanche manhã 09h10min	Vitamina de frutas (leite, banana, aveia e cacau) + Bolacha agricultura + Mamão	Café com leite + Pão Apresentado e queijo + Maçã	Vitamina de frutas (leite, banana, aveia e cacau) + Pão francês com requeijão	Café com leite + Pão de forma com doce de frutas + Melão e mamão picados	Suco de uva + Mini pizza de legumes
Almoço 11h10min	Lentilha Arroz Molho de peito de frango Massa Agricultura Couve-flor	Feijão carioca Arroz Panqueca de carne moída Repolho	Feijão Preto Arroz Coxa e sobrecoxa em molho Polenta Tomate	Feijão Carioca Arroz Carne de Gado Batata refogada Cenoura	Lentilha Arroz Carne de Porco Mandioca com Farofa 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	Bebida láctea + Pão de queijo	Igual ao almoço	Bebida láctea + Bolo salgado com frango desfiado + Manga	Igual ao almoço	Leite com cacau + Bolo doce sem cobertura + Banana
Lanche 2 15h55min	Manga	Abacaxi	Mamão	Maçã	Melão

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia (kcal)	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
		(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
70% Necessidades Diárias										
Segunda	1359,38	53	213,67	16%	32	285,04	21%	233	930,55	68%
Terça	1543,49	90	359,96	23%	34	308,92	20%	221	883,87	57%
Quarta	1322,54	54	217,30	16%	31	280,89	21%	212	848,33	64%
Quinta	1237,28	65	261,41	21%	17	156,68	13%	207	826,32	67%
Sexta	1382,44	51	203,41	15%	31	279,65	20%	227	909,42	66%
Média Semanal	1369,03	63	251,15	18%	29	262,24	19%	220	879,70	64%
Recomendado	945	24 a 35 gramas			26 a 30 gramas			130 a 154 gramas		
% Adequação	145%	180%			97%			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- 20 a 24 Abril

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Arco-Íris

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	20/05	21/05	22/05	23/05	24/05
Lanche manhã 09h10min	Vitamina de frutas (leite, banana, aveia e cacau) + Bolacha agricultura + Mamão	Café com leite + Pão francês com requeijão + Manga	Leite com cacau + Mini pizza de frango + Maçã	Leite com cacau + Bolo doce sem cobertura + Banana	Suco de laranja + Pão de forma Apresuntado e queijo + Melão
Almoço 11h10min	Lentilha Arroz Carne de gado picada Purê de batata Couve flor	Feijão preto Arroz Lasanha de frango Tomate	Feijão Carioca Arroz Molho de carne moída Polenta Alface	Feijão preto Arroz Panqueca de frango Cenoura	Feijão carioca Arroz Carne de porco Mandioca Repolho
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	Bebida Láctea + Puff	Igual ao almoço	Leite com cacau + Cuca	Igual ao almoço	Café com leite + Bolo salgado de frango
Lanche 2 15h55min	Abacaxi	Melão	Mamão	Manga	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		
70% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	924,07	34	134,45	15%	25	228,41	25%	153	613,43	66%
Terça	1170,47	76	305,35	26%	16	148,31	13%	178	710,76	61%
Quarta	933,00	38	151,43	16%	26	231,66	25%	139	554,50	59%
Quinta	1206,29	69	275,91	23%	23	207,89	17%	181	723,05	60%
Sexta	1312,98	64	254,34	19%	32	284,73	22%	197	789,58	60%
Média Semanal	1109,36	56	224,30	20%	24	220,20	20%	170	678,26	61%
Recomendado	945	24 a 35 gramas			26 a 37 gramas			130 a 154 gramas		
% Adequação	117%	160%			92%			110%		

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- 27 a 31 de Maio

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Arco-Íris

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	27/05	28/05	29/05	30/05	31/05
Lanche manhã 09h10min	Vitamina de frutas (leite, banana, aveia e cacau) + Bolacha salgada + Mamão	Café com leite + Bolo salgado de carne moída + Banana	Leite com cacau + Pão com doce de frutas + Maçã	FERIADO	Leite com cacau + Pão de cachorro quente com molho de frango + Melão
Almoço 11h10min	Lentilha Arroz Filé de Tilápia assado Batata refogada Tomate	Feijão preto Arroz Estrogonofe de frango Massa (mercado) Repolho	Feijão carioca Arroz Carne de porco Mandioca Farofa Cenoura	FERIADO	Feijão preto Arroz Carne moída em molho Polenta Beterraba
Leite 13h30min	Leite com Cacau (200 ml)	Leite com Cacau (200 ml)	Leite com Cacau (200 ml)	FERIADO	Leite com Cacau (200 ml)
Lanche 1 14h20min	Bebida láctea + Cuca	Igual ao almoço	Suco de uva + Mini pizza de frango	FERIADO	Café com leite + Pão de queijo
Lanche 2 15h55min	Manga	Abacaxi	Mamão	FERIADO	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		
70% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	925,99	34	136,86	15%	20	176,48	19%	170	678,64	73%
Terça	1537,01	77	308,00	20%	46	417,32	27%	204	815,72	53%
Quarta	984,78	39	154,81	16%	17	152,40	15%	172	687,22	70%
Quinta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Sexta	1319,53	52	209,47	16%	43	387,25	29%	185	740,20	56%
Média Semanal	953,46	40	161,83	13%	25	226,69	18%	146	584,36	50%
Recomendado	945	24 a 35 gramas			26 a 37 gramas			130 a 154 gramas		
% Adequação	101%	116%			97%			112%		

Dominique Passarin de Oliveira - Nutricionista – CRN 16749D

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