



CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR- 03 a 07 de Junho

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Dona Ziza

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	03/06	04/06	05/06	06/06	07/06
Café da manhã 8:00	FERIADO	Leite com cacau + Cuca	Leite com cacau + Pão francês com requeijão	Leite com cacau + Bolacha (agricultura sem açúcar)	Leite com cacau + Pão de forma com doce de leite sem açúcar
Lanche da manhã 9:30	FERIADO	Banana	Melão	Laranja	Maçã
Almoço 10:30 - 11:30	FERIADO	Sopa com peito de frango e massa (agricultura) e legumes (Chuchu, cenoura, batata, Brócolis)	Feijão Carioca Arroz Carne de gado picada em molho Polenta Cenoura	Lentilha Arroz Lasanha de peito de frango Tomate	Feijão preto Arroz Estrogonofe de gado Batata refogada Brócolis
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	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	Repete o almoço	Suco de Laranja + Bolo doce sem açúcar	Repete o almoço	Leite com cacau + Pão de queijo
Lanche 2 16:45	FERIADO	Manga	Abacaxi	Caqui	Bergamota

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	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Terça	683,55	41	162,53	24%	14	124,40	18%	103	411,02	60%
Quarta	725,82	26	103,74	14%	19	175,15	24%	113	450,61	62%
Quinta	841,32	45	180,85	21%	10	86,67	10%	144	576,96	69%
Sexta	770,65	29	115,67	15%	26	234,86	30%	109	437,76	57%
Média Semanal	604,27	28	112,56	15%	14	124,21	17%	94	375,27	50%
Recomendado	708	18 a 27 gramas			20 a 28 gramas			97 a 115 gramas		
% Adequação	85%	104%			69%			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- 10 a 14 de Junho

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Dona Ziza

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	10/06	11/06	12/06	13/06	14/06
Café da manhã 8:00	Leite com cacau + Bolacha salgada	Leite com cacau + Pão com doce de frutas sem açúcar	Leite com cacau + Torrada de pão com queijo	Leite com cacau + Cuca	Leite com cacau + Pão com requeijão
Lanche da manhã 9:30	Mamão	Maçã	Banana	Caqui	Melão
Almoço 10:30 - 11:30	Lentilha Galinhada Repolho Tomate	Feijão Preto Arroz Carne de Gado Polenta Cenoura	Feijão Carioca Carreteiro Escondidinho de batata com carne moída Couve-flor	Sopa de feijão com massa de letrinhas e legumes (Chuchu, cenoura, batata, Brócolis)	Feijão Preto 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	Vitamina de banana (Leite + banana, aveia, cacau) + Puff	Repete o almoço	Leite com cacau + Pão de cachorro quente com carne moída	Repete o almoço	Leite com cacau + Bolo salgado de frango
Lanche 2 16:45	Melão	Laranja	Bergamota	Abacaxi	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	685,16	29	114,81	17%	20	177,07	26%	101	403,67	59%
Terça	742,93	36	144,39	19%	10	86,06	12%	129	514,83	69%
Quarta	740,76	36	143,36	19%	19	170,59	23%	108	433,97	59%
Quinta	775,08	27	106,52	14%	9	82,40	11%	150	599,96	77%
Sexta	728,39	36	142,06	20%	21	186,71	26%	101	404,56	56%
Média Semanal	734,47	33	130,23	18%	16	140,57	19%	118	471,40	64%
Recomendado	708	18 a 27 gramas			20 a 28 gramas			97 a 115 gramas		
% Adequação	104%	121%			78%			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- 17 a 21 de Junho

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Dona Ziza

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	17/06	18/06	19/06	20/06	21/06
Café da manhã 8:00	Leite com cacau + Cuca	Leite com cacau + Torrada de pão com queijo	Leite com cacau + Pão francês com requeijão	Leite com cacau + Pão com doce de leite	Leite com cacau + Biscoito Mingon
Lanche da manhã 9:30	Manga	Banana	Maçã	Mamão	Melão
Almoço 10:30 - 11:30	Sopa com macarrão (mercado), carne de gado em cubos e legumes (Chuchu, cenoura, batata, Brócolis, abobrinha)	Feijão Carioca Arroz Molho de frango Polenta Couve-flor	Feijão preto Arroz Filé de Tilápia assado Batata assada Cenoura	Lentilha Carreteiro Beterraba	Feijão Preto Arroz Panqueca de carne moída Repolho Tomate
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 + Mini pizza de frango com legumes	Repete o almoço	Suco de Laranja + Bolacha (agricultura) sem açúcar	Repete o almoço	Vitamina de banana (Leite + banana, aveia, cacau) + Puff
Lanche 2 16:45	Abacaxi	Bergamota	Manga	Caqui	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
70% Necessidades Diárias										
Segunda	637,18	30	120,65	19%	17	152,62	24%	92	368,57	58%
Terça	824,31	47	188,39	23%	13	116,54	14%	131	525,62	64%
Quarta	678,23	27	107,49	16%	12	110,54	16%	116	464,21	68%
Quinta	819,63	38	153,59	19%	10	89,09	11%	146	584,47	71%
Sexta	818,59	32	126,23	15%	25	221,82	27%	120	481,62	59%
Média Semanal	755,59	35	139,27	18%	15	138,12	18%	121	484,90	64%
Recomendado	708	18 a 27 gramas			20 a 28 gramas			97 a 115 gramas		
% Adequação	107%	129%			77%			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- 24 a 28 de Junho

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Dona Ziza

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	24/06	25/06	26/06	27/06	28/06
Café da manhã 8:00	Leite com cacau + Bolacha (agricultura) sem açúcar	Leite com cacau + Pão francês com peito de frango	Leite com cacau + Cuca	Leite com cacau + Pão com doce de frutas sem açúcar	Leite com cacau + Torrada de queijo
Lanche da manhã 9:30	Abacaxi	Manga	Banana	Mamão	Bergamota
Almoço 10:30 - 11:30	Lentilha Arroz Molho de peito de frango Polenta Cenoura	Feijão Preto Arroz Estrogonofe de frango Massa (agricultura) Brócolis	Feijão carioca Arroz Lasanha de carne moída Repolho	Feijão Preto Arroz Carne de gado em molho Mandioca Couve-flor	Sopa de feijão com macarrão (mercado) e legumes (Chuchu, cenoura, batata, Brócolis)
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	Vitamina de banana (Leite + banana, aveia, cacau) + Bolo sem açúcar	Repete o almoço	Leite com cacau + Biscoito salgado	Repete o almoço	Leite com cacau + Pão de queijo
Lanche 2 16:45	Maçã	Laranja	Melão	Caqui	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
70% Necessidades Diárias										
Segunda	803,76	32	126,67	16%	22	195,71	24%	127	506,45	63%
Terça	906,27	51	205,22	23%	16	142,51	16%	140	560,73	62%
Quarta	693,35	28	113,73	16%	18	160,79	23%	107	426,84	62%
Quinta	819,98	36	144,84	18%	10	87,17	11%	150	598,78	73%
Sexta	765,85	27	109,10	14%	26	234,86	31%	110	438,24	57%
Média Semanal	797,84	35	139,91	17%	18	164,21	21%	127	506,21	63%
Recomendado	708	18 a 27 gramas			20 a 28 gramas			97 a 115 gramas		
% Adequação	113%	130%			91%			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- 03 a 07 de Junho

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Emílio Link

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	03/06	04/06	05/06	06/06	07/06
Lanche da manhã	FERIADO	Vitamina de frutas (banana, leite, cacau, aveia) + Bolacha Salgada + Caqui	Bebida láctea + Pão de queijo + Laranja	Leite com cacau + Pão francês com frango desfiado + Banana	Suco de Laranja + Bolo doce sem cobertura + Melão
Almoço	FERIADO	Lentilha Arroz Coxa e sobrecoxa assada Purê de batata Beterraba	Feijão preto Arroz Carne moída em molho Polenta Cenoura	Sopa de feijão Macarrão (mercado) Legumes (batata, cenoura, chuchu, brócolis) e frango desfiado	-
Lanche da Tarde	FERIADO	Café com leite + Cuca + Bergamota	Massa (agricultura) com carne moída Alface	Bebida láctea + Pão com doce de frutas + Abacaxi	Carreteiro Repolho e tomate

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	1252,44	46	182,82	15%	29	265,17	21%	209	834,28	67%
Quarta	1136,07	65	259,06	23%	33	295,71	26%	146	584,42	51%
Quinta	1227,87	58	232,38	19%	14	124,62	10%	223	891,58	73%
Sexta	773,41	24	94,62	12%	15	134,76	17%	134	536,37	69%
Média Semanal	877,96	38	153,78	14%	18	164,05	15%	142	569,33	52%
Recomendado	710	18 a 27 gramas			20 a 28 gramas			98 a 115 gramas		
% Adequação	124%	142%			91%			124%		

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- 10 a 14 de Junho

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Emílio Link

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	10/06	11/06	12/06	13/06	14/06
Lanche da manhã	Café com Leite + Mini pizza de frango + Manga	Leite com cacau + Cuca + Maçã	Café com leite + Bolo salgado de frango + Bergamota	Suco de laranja + Pão com Apresuntado e queijo + Banana	Café com leite + Pão com doce de leite + Abacaxi
Almoço	-	Feijão Carioca Arroz Panqueca de carne moída Repolho e tomate	Feijão preto Arroz Molho de coxa e sobrecoxa Macarrão (mercado) Brócolis	Lentilha Arroz Carne de porco Mandioca Alface	-
Lanche da Tarde	Galinhada Cenoura ralada	Vitamina de frutas (banana, leite, cacau, aveia) Bolacha Salgada + Mamão	Sopa de macarrão com frango desfiado e legumes (batata, cenoura, chuchu)	Leite com cacau + Bolo doce sem cobertura + Caqui	Feijão preto Arroz Molho de carne picada Beterraba

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	536,62	29	117,09	22%	15	134,10	25%	100	400,63	75%
Terça	1375,33	57	228,94	17%	33	300,25	22%	218	872,35	63%
Quarta	1413,26	66	263,19	19%	27	241,98	17%	226	904,33	64%
Quinta	1339,77	55	219,95	16%	32	287,61	21%	213	852,50	64%
Sexta	771,36	44	175,12	23%	14	126,99	16%	118	470,16	61%
Média Semanal	1087,27	50	200,86	19%	24	218,19	20%	175	699,99	65%
Recomendado	710	18 a 27 gramas			20 a 28 gramas			98 a 115 gramas		
% Adequação	153%	186%			87%			152%		

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- 17 a 21 de Junho

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Emílio Link

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	17/06	18/06	19/06	20/06	21/06
Lanche da manhã	Vitamina de frutas (banana, leite, cacau, aveia) Bolacha (agricultura) + Manga	Leite com cacau + Cuca + Banana	Café com Leite + Pão francês com carne moída + Caqui	Suco de laranja + Cachorro quente + Maçã	Café com leite + Pão de queijo + Mamão
Almoço	-	Lentilha Arroz Lasanha de frango Repolho	Feijão Carioca Arroz Carne de gado em molho Purê de mandioca Beterraba	Feijão preto Arroz Filé de Tilápia assado Batata assada Tomate	-
Lanche da Tarde	Sopa de macarrão (mercado) Legumes (batata, cenoura, chuchu, brócolis) e frango desfiado	Suco de Laranja + Pão de queijo + Bergamota	Carreteiro Repolho e tomate	Café com leite + Pão de forma com requeijão + Melão	Galinhada Alface e tomate

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	796,24	31	124,24	16%	12	110,36	14%	144	576,85	72%
Terça	1201,37	46	185,71	15%	28	248,43	21%	198	790,11	66%
Quarta	1298,98	66	265,45	20%	19	173,02	13%	212	848,39	65%
Quinta	1120,82	49	196,17	18%	26	234,47	21%	176	703,82	63%
Sexta	677,46	25	98,87	15%	19	171,87	25%	102	408,93	60%
Média Semanal	1018,97	44	174,09	17%	21	187,63	19%	166	665,62	65%
Recomendado	710	18 a 27 gramas			20 a 28 gramas			98 a 115 gramas		
% Adequação	144%	161%			104%			145%		

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- 24 a 28 de Junho

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Emílio Link

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	24/06	25/06	26/06	27/06	28/06
Lanche da manhã	Vitamina de frutas (banana, leite, cacau, aveia) + Cuca + Mamão	Leite com cacau + Pão com doce de frutas + Caqui	Café com Leite + Pão com Apresuntado e queijo + Banana	Bebida Láctea + Bolacha (agricultura) + Melão e manga picados	Café com leite + Puff + Abacaxi
Almoço	-	Sopa de feijão Macarrão (mercado) Legumes (batata, cenoura, chuchu, brócolis) e frango desfiado	Feijão Carioca Arroz Carne de moída em molho Polenta Beterraba	Feijão preto Arroz Linguiça assada Batata refogada Repolho	-
Lanche da Tarde	Lentilha Arroz Carne picada em molho Couve flor	Bebida Láctea + Cachorro quente + Banana	Carreteiro Alface e tomate	Leite com cacau + Bolo salgado com frango + Maçã	Massa agricultura Molho de coxa e sobrecoxa 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	850,38	41	162,60	19%	18	157,66	19%	146	583,41	69%
Terça	1362,03	51	203,62	15%	21	189,88	14%	248	992,98	73%
Quarta	1321,01	71	285,75	22%	26	238,31	18%	198	793,41	60%
Quinta	1223,79	45	181,80	15%	33	301,49	25%	189	757,56	62%
Sexta	734,75	26	103,84	14%	31	274,55	37%	90	361,57	49%
Média Semanal	1098,39	47	187,52	17%	26	232,38	23%	174	697,79	63%
Recomendado	710	18 a 27 gramas			20 a 28 gramas			98 a 115 gramas		
% Adequação	155%	174%			92%			152%		

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- 03 a 07 de Junho

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Érico Veríssimo

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	03/06	04/06	05/06	06/06	07/06
Lanche da manhã e da Tarde	FERIADO	Massa (agricultura) com carne moída Alface	Bebida láctea + Pão de queijo + Caqui	Carreteiro Repolho e tomate	Suco de Laranja + Bolo doce sem cobertura + Bergamota

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
20% Necessidades Diárias										
Segunda	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Terça	483,37	36	145,37	30%	14	130,44	27%	52	206,66	43%
Quarta	521,33	8	33,48	6%	26	232,38	45%	70	281,44	54%
Quinta	438,53	18	72,56	17%	3	28,92	7%	81	324,79	74%
Sexta	361,69	6	22,85	6%	12	106,99	30%	60	239,46	66%
Média Semanal	360,98	14	54,85	12%	11	99,74	22%	53	210,47	47%
Recomendado	473	12 a 18 gramas			13 a 18 gramas			65 a 77 gramas		
% Adequação	76%	76%			85%			81%		

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- 10 a 14 de Junho

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Érico Veríssimo

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	10/06	11/06	12/06	13/06	14/06
Lanche da manhã e da Tarde	Café com Leite + Mini pizza de carne moída + Manga	Galinhada Repolho e tomate	Café com leite + Cuca + Banana	Sopa de macarrão com frango desfiado e legumes (batata, cenoura, chuchu)	Café com leite + Pão com doce de leite + 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
20% Necessidades Diárias										
Segunda	161,99	14	57,93	36%	10	87,93	54%	36	144,04	89%
Terça	481,41	31	123,79	26%	11	100,89	21%	62	248,58	52%
Quarta	410,27	9	34,86	8%	11	103,49	25%	72	289,92	71%
Quinta	389,88	20	79,35	20%	3	23,70	6%	69	277,48	71%
Sexta	377,31	12	48,87	13%	8	73,74	20%	67	269,44	71%
Média Semanal	364,17	17	68,96	21%	9	77,95	25%	61	245,89	71%
Recomendado	473	12 a 18 gramas			13 a 18 gramas			65 a 77 gramas		
% Adequação	77%	96%			67%			95%		

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- 17 a 21 de Junho

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Érico Veríssimo

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	17/06	18/06	19/06	20/06	21/06
Lanche da manhã e da Tarde	Vitamina de frutas (banana, leite, cacau, aveia) Bolacha (agricultura) + Melão	Lentilha Arroz Lasanha de frango Repolho	Café com Leite + Pão francês com carne moída + Caqui	Feijão preto Arroz Filé de Tilápia assado Batata assada Tomate	Café com leite + Pão Apresentado e queijo + 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		
20% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	381,65	10	39,95	10%	9	84,35	22%	69	277,75	73%
Terça	539,21	34	135,42	25%	4	33,33	6%	91	364,66	68%
Quarta	398,11	17	68,00	17%	10	88,67	22%	62	246,24	62%
Quinta	414,41	28	110,35	27%	3	22,60	5%	70	280,17	68%
Sexta	327,20	16	64,25	20%	12	108,26	33%	41	162,54	50%
Média Semanal	412,11	21	83,59	20%	7	67,44	18%	67	266,27	64%
Recomendado	473	12 a 18 gramas			13 a 18 gramas			65 a 77 gramas		
% Adequação	87%	77%			37%			58%		

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- 24 a 28 de Junho

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Érico Veríssimo

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	24/06	25/06	26/06	27/06	28/06
Lanche da manhã e da Tarde	Bebida láctea + Bolacha salgada + Mamão	Feijão preto Arroz Linguiça assada Batata refogada Repolho	Café com Leite + Pão com doce de leite + Banana	Massa agricultura Molho de coxa e sobrecoxa Cenoura	Café com leite + Cachorro quente + 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
20% Necessidades Diárias										
Segunda	395,67	10	38,62	10%	10	89,19	23%	71	283,22	72%
Terça	497,39	24	97,16	20%	13	117,07	24%	70	278,88	56%
Quarta	410,25	12	49,30	12%	8	72,77	18%	77	306,32	75%
Quinta	408,35	24	97,25	24%	11	100,87	25%	53	210,67	52%
Sexta	431,35	11	44,15	10%	11	103,33	24%	73	292,80	68%
Média Semanal	428,60	16	65,30	15%	11	96,65	22%	69	274,38	64%
Recomendado	473	12 a 18 gramas			13 a 18 gramas			65 a 77 gramas		
% Adequação	91%	91%			83%			89%		

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- 03 a 07 de Junho

APAE – Espaço Criador

Horários	Segunda 03/06	Terça 04/06	Quarta 05/06	Quinta 06/06	Sexta 07/06
Lanche da Manhã	FERIADO	Massa (agricultura) Carne moída em molho Brócolis Laranja <i>*Legumes (batata, chuchu, cenoura, brócolis) + ovo cozido liquidificados</i>	Carreiroiro Repolho e tomate Abacaxi <i>*Batata doce + lentilha + ovo cozido liquidificados</i>	Leite com cacau + Cuca sem recheio + Banana e mamão picados <i>*Mingau cozido (leite, banana, cacau, aveia)</i>	Bebida láctea + Pão com Apresuntado e queijo + Manga e melão picados <i>* Frutas amassadas + bebida láctea</i>
Almoço	FERIADO	-	-	Sopa de feijão com carne de gado picada Massa (mercado) Batata Chuchu Cenoura <i>*Caldo de sopa + batata, chuchu e cenoura esmagados</i>	Lentilha Arroz Molho de Peito de Frango Purê de batata Beterraba <i>*Purê de batata + frango liquidificado + lentilha amassada</i>
Lanche da Tarde	FERIADO	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	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Terça	742,78	59	236,80	32%	23	205,32	28%	77	306,00	41%
Quarta	873,44	60	240,69	28%	10	90,85	10%	133	531,41	61%
Quinta	1567,57	52	209,99	13%	38	340,03	22%	263	1052,40	67%
Sexta	1193,95	70	281,48	24%	21	188,63	16%	186	742,45	62%
Média Semanal	875,55	48	193,79	19%	18	164,96	15%	132	526,45	46%
Recomendado	710	18 a 27 gramas			20 a 28 gramas			98 a 115 gramas		
% Adequação	123%	179%			92%			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- -10 a 14 de Junho

APAE – Espaço Criador

Horários	Segunda 10/06	Terça 11/06	Quarta 12/06	Quinta 13/06	Sexta 14/06
Lanche da Manhã	Panqueca de carne moída Tomate <i>*Purê de batata + carne moída liquidificada</i>	Suco de laranja + Pão francês com frango desfiado + Maçã <i>*Ovo cozido liquidificado + purê de moranga</i>	Sopa com massa de letrinhas com legumes (cenoura, batata, brócolis, milho) e frango desfiado <i>*Caldo de sopa + batata, brócolis e cenoura liquidificados</i>	Café com Leite + Bolacha Agricultura + Bergamota <i>*Vitamina de fruta (leite, banana, aveia, cacau)</i>	Leite com cacau + Pão de Queijo + Abacate amassado <i>*Abacate amassado com farinha de aveia</i>
Almoço	-	-	-	Lentilha Arroz Carne de gado Legumes refogados (batata, cenoura, chuchu, brócolis) Repolho <i>*Purê de legumes + lentilha esmagada</i>	Feijão Preto Arroz Carne em molho Massa (mercado) Couve-flor <i>*Arroz, couve flor ovo cozido liquidificados + caldo de feijão</i>
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	681,14	56	223,83	33%	22	202,28	30%	64	256,48	38%
Terça	673,26	32	128,73	19%	6	55,11	8%	124	496,55	74%
Quarta	1050,33	59	235,16	22%	10	91,51	9%	177	709,96	68%
Quinta	1369,10	59	234,39	17%	34	303,45	22%	208	831,62	61%
Sexta	1427,16	57	229,41	16%	55	491,24	34%	180	721,81	51%
Média Semanal	1040,20	53	210,30	22%	25	228,72	21%	151	603,29	58%
Recomendado	710	18 a 27 gramas			20 a 28 gramas			98 a 115 gramas		
% Adequação	147%	195%			91%			131%		

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- 17 a 21 de Junho

APAE – Espaço Criador

Horários	Segunda 17/06	Terça 18/06	Quarta 19/06	Quinta 20/06	Sexta 21/06
Lanche da Manhã	Lasanha de carne moída Repolho <i>*Purê de batata + molho (apenas líquido) + ovo cozido liquidificado</i>	Suco de Laranja + Bolo salgado de frango + Bergamota <i>*Mingau de aveia e banana (leite, aveia, banana e cacau)</i>	Galinhada Batata doce cozida Alface e Tomate <i>*Batata doce esmagada + ovo cozido liquidificado</i>	Café com Leite + Pão com doce de Fruta + Banana e mamão picados <i>*Vitamina de frutas (leite, banana, mamão, aveia)</i>	Bebida Láctea + Pão francês com requeijão + Melão e manga picados <i>*Melão e manga esmagados + bebida láctea</i>
Almoço	-	-	-	Lentilha Arroz Filé de Tilápia assado Batata assada Beterraba <i>*Purê de batata + lentilha e ovo cozido liquidificados</i>	Feijão Preto Arroz Carne moída em molho Polenta Cenoura <i>*Polenta + feijão liquidificado + molho (apenas líquido)</i>
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	787,29	57	228,19	29%	21	184,56	23%	92	368,19	47%
Terça	789,97	24	97,16	12%	22	196,08	25%	131	524,53	66%
Quarta	866,92	31	124,77	14%	10	92,94	11%	157	630,00	73%
Quinta	1380,22	55	219,26	16%	19	167,28	12%	260	1040,47	75%
Sexta	1348,70	61	243,59	18%	31	281,21	21%	208	830,94	62%
Média Semanal	1034,62	46	182,59	18%	20	184,42	18%	170	678,82	65%
Recomendado	710	18 a 27 gramas			20 a 28 gramas			98 a 115 gramas		
% Adequação	146%	169%			102%			148%		

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
	24/06	25/06	26/06	27/06	28/06
Lanche da Manhã	Sopa com Massa (mercado), legumes (batata, chuchu, cenoura) e frango desfiado <i>*Caldo de sopa + batata, chuchu e cenoura esmagados</i>	Escondidinho de carne moída Brócolis <i>*Purê de batata com brócolis + molho (apenas o líquido)</i>	Cachorro quente + Suco de laranja <i>*Purê de legumes (batata, brócolis, cenoura, chuchu, moranga) + ovo cozido esmagado + molho (líquido)</i>	Leite com cacau + Pão com doce de leite + Maçã <i>*Mingau (leite, maçã, banana, aveia)</i>	Café com Leite + Pão de queijo + Caqui <i>*Vitamina (leite, banana, abacate, aveia)</i>
Almoço	-	-	-	Feijão carioca Arroz Carne de gado picada em molho Polenta Beterraba <i>*Polenta + feijão liquidificado + molho (líquido) + beterraba esmagada</i>	Feijão preto Arroz Carne de Porco Mandioca Alface <i>*Purê de mandioca + feijão preto e ovo cozido liquidificados</i>
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	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	774,67	40	158,70	20%	5	47,41	6%	139	554,97	72%
Terça	555,74	57	228,15	41%	21	191,73	35%	33	130,39	23%
Quarta	601,72	16	65,79	11%	21	186,89	31%	86	345,12	57%
Quinta	1366,24	59	237,38	17%	26	229,85	17%	231	924,87	68%
Sexta	1338,95	50	201,24	15%	46	414,73	31%	188	750,93	56%
Média Semanal	927,47	45	178,25	21%	24	214,12	24%	135	541,26	55%
Recomendado	710	18 a 27 gramas			20 a 28 gramas			98 a 115 gramas		
% Adequação	131%	165%			85%			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- 03 a 07 de Junho

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Riscos e Rabiscos

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	03/06	04/06	05/06	06/06	07/06
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	FERIADO	Banana	Mamão	Manga	Caqui
Almoço 11:00	FERIADO	Sopa de feijão, massa de letrinhas, peito de frango e legumes (batata, chuchu, cenoura, brócolis, couve flor)	Lentilha Arroz Carne moída em molho Purê de moranga e cenoura	Feijão preto Carreteiro com carne desfiada Beterraba Tomate picado	Feijão Carioca Arroz Molho de peito de frango Polenta 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	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	Mingau de aveia (leite, banana, maçã, aveia)	Repete o almoço	Salada de frutas	Repete o almoço
Lanche 2 16:30	FERIADO	Maçã	Melão	Abacaxi	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
70% Necessidades Diárias										
Segunda	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Terça	482,47	23	91,04	19%	6	52,43	11%	88	351,65	73%
Quarta	455,48	30	121,02	27%	8	76,34	17%	63	251,16	55%
Quinta	323,09	15	59,11	18%	3	23,29	7%	64	254,48	79%
Sexta	528,17	34	137,22	26%	4	35,65	7%	91	362,61	69%
Média Semanal	357,84	20	81,68	18%	4	37,54	8%	61	243,98	55%
Recomendado	475	12 a 18 gramas			13 a 18 gramas			65 a 77 gramas		
% Adequação	75%	113%			23%			79%		

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- 10 a 14 de Junho

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Riscos e Rabiscos

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	10/06	11/06	12/06	13/06	14/06
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	Bergamota	Mamão	Melão	Abacaxi	Laranja
Almoço 11:00	Lentilha Arroz Peito de frango desfiado com Legumes (abobrinha, cenoura, brócolis e couve flor)	Feijão preto Galinhada Brócolis e couve flor cozidos	Feijão carioca Arroz Carne em cubos desfiada Purê de mandioca cenoura	Feijão Preto Arroz Molho de carne Moída Polenta Beterraba	Sopa de feijão com legumes (Cenoura, chuchu, batata, brócolis) e massa de letrinhas
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	Leite + Bolo de banana sem açúcar	Repete o almoço	Vitamina de banana (leite, aveia, banana)	Repete o almoço
Lanche 2 16:30	Maçã	Banana	Manga	Caqui	Bergamota

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	476,01	36	142,90	30%	4	33,91	7%	88	350,39	74%
Terça	465,69	20	79,63	17%	14	123,46	27%	68	270,22	58%
Quarta	458,15	25	101,32	22%	5	43,34	9%	78	310,35	68%
Quinta	471,82	20	80,80	17%	8	70,43	15%	84	336,30	71%
Sexta	456,27	19	74,02	16%	2	15,56	3%	94	377,63	83%
Média Semanal	465,59	24	95,73	21%	6	57,34	12%	82	328,98	71%
Recomendado	475	12 a 18 gramas			13 a 18 gramas			65 a 77 gramas		
% Adequação	98%	133%			49%			107%		

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- 17 a 21 de Junho

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Riscos e Rabiscos

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	17/06	18/06	19/06	20/06	21/06
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	Banana	Manga	Caqui	Bergamota
Almoço 11:00	Lentilha Arroz Molho de carne moída Massa (Agricultura) Repolho cozido	Sopa com carne de gado desfiada, legumes (Cenoura, chuchu, batata, brócolis) e massa de letrinhas	Feijão preto Arroz Filé de Tilápia assado (desfiado) Batata refogada Cenoura cozida	Feijão carioca Arroz Molho de gado desfiado Polenta Beterraba	Feijão Preto Arroz Carne de gado Batata doce 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	Panqueca de aveia (ovo + aveia + banana)	Repete o almoço	Mingau de aveia (leite, banana, maçã, aveia)	Repete o almoço
Lanche 2 16:30	Mamão	Melão	Abacaxi	Laranja	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	511,57	34	134,10	26%	10	88,18	17%	85	341,99	67%
Terça	470,94	23	91,86	20%	9	78,39	17%	78	311,69	66%
Quarta	412,28	28	110,64	27%	3	25,65	6%	69	277,74	67%
Quinta	479,44	18	73,56	15%	6	53,48	11%	93	372,31	78%
Sexta	443,27	27	106,87	24%	5	42,75	10%	74	296,28	67%
Média Semanal	463,50	26	103,40	22%	6	57,69	12%	80	320,00	69%
Recomendado	475	12 a 18 gramas			13 a 18 gramas			65 a 77 gramas		
% Adequação	98%	144%			49%			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- 24 a 28 de Junho

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Riscos e Rabiscos

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	24/06	25/06	26/06	27/06	28/06
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	Mamão	Manga	Caqui	Bergamota
Almoço 11:00	Sopa de feijão, massa de letrinhas, peito de frango e legumes (batata, chuchu, cenoura, brócolis, couve flor)	Feijão carioca Arroz Carne de gado Purê de mandioca Brócolis e couve flor cozidos	Feijão Preto Arroz Molho de frango Polenta Beterraba	Lentilha Arroz Panqueca de carne moída Tomate picado	Feijão preto Galinhada Ovo cozido Cenoura cozida
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	Leite + Bolo de banana sem açúcar	Repete o almoço
Lanche 2 16:30	Maçã	Banana	Abacaxi	Laranja	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	486,18	37	148,72	31%	4	39,59	8%	87	347,30	71%
Terça	428,19	16	65,67	15%	3	24,27	6%	89	355,12	83%
Quarta	512,46	29	117,57	23%	10	94,17	18%	75	301,96	59%
Quinta	572,23	23	90,26	16%	15	138,86	24%	88	352,26	62%
Sexta	508,07	27	107,99	21%	6	57,63	11%	85	338,01	67%
Média Semanal	501,43	27	106,04	21%	8	70,90	14%	85	338,93	68%
Recomendado	475	12 a 18 gramas			13 a 18 gramas			65 a 77 gramas		
% Adequação	106%	147%			61%			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- 03 a 07 de Junho

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF São Luiz Gonzaga

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	03/06	04/06	05/06	06/06	07/06
Lanche da Manhã	FERIADO	Galinhada Repolho Tomate	Vitamina de frutas (banana, leite, cacau, aveia) + Pão com requeijão + Bergamota	Panqueca com molho de carne moída Couve flor	Café com Leite + Bolo salgado de frango + Laranja
Almoço	FERIADO	Lentilha Arroz Strogonoff de carne Macarrão (mercado) Alface	Feijão preto Arroz Carne de gado picada Purê de batata Tomate	Sopa de feijão com carne picada, macarrão (mercado) e legumes (batata, cenoura, chuchu)	Feijão Carioca Arroz Carne de Porco Mandioca Repolho
Lanche da Tarde	FERIADO	Leite com cacau + Pão de queijo + Banana	Café com Leite + Bolo doce sem cobertura + Caqui	Leite com cacau + Pão com Apresuntado e queijo	Bebida Láctea + Cuca + 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	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Terça	1474,69	69	277,12	19%	31	276,90	19%	229	915,65	62%
Quarta	1440,52	58	233,55	16%	39	351,33	24%	221	882,67	61%
Quinta	1390,48	90	358,66	26%	33	301,32	22%	182	727,18	52%
Sexta	1381,20	59	235,01	17%	36	321,42	23%	210	838,92	61%
Média Semanal	1137,38	55	220,87	16%	28	250,19	18%	168	672,88	47%
Recomendado	1656	41 a 62 gramas			46 a 64 gramas			228 a 269 gramas		
% Adequação	69%	135%			58%			74%		

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- 10 a 14 de Junho

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF São Luiz Gonzaga

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	10/06	11/06	12/06	13/06	14/06
Lanche da Manhã	Vitamina de frutas (banana, leite, cacau, aveia) + Bolacha salgada + Maçã	Carreteiro Repolho e tomate	Café com leite + Cachorro quente + Banana	Massa (agricultura) com molho de frango Beterraba	Leite com cacau + Cuca + Bergamota
Almoço	Lentilha Arroz Coxa e sobrecoxa assada Batata refogada Brócolis	Sopa de macarrão (mercado) com frango desfiado e legumes (batata, cenoura, chuchu, brócolis)	Feijão Preto Arroz Lasanha de carne moída Cenoura	Feijão Carioca Arroz Carne de gado em molho Purê de mandioca Alface	Feijão Preto Arroz Carne moída em molho Polenta Couve flor
Lanche da Tarde	Café com leite + Pão de Queijo + Mamão	Leite com cacau + Pão com doce de frutas + Laranja	Suco de laranja + Bolacha (agricultura) + Caqui	Café com Leite + Pão com queijo + Melão e manga picados	Café com Leite + Bolo salgado de carne + 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	1416,84	39	154,29	11%	45	401,40	28%	229	916,80	65%
Terça	1291,23	65	260,20	20%	16	141,02	11%	220	880,03	68%
Quarta	1527,77	63	250,45	16%	35	314,11	21%	242	968,55	63%
Quinta	1252,54	75	300,31	24%	24	214,33	17%	186	745,21	59%
Sexta	1512,92	71	284,09	19%	47	420,16	28%	206	824,24	54%
Média Semanal	1400,26	62	249,87	18%	33	298,20	21%	217	866,96	62%
Recomendado	1656	41 a 62 gramas			46 a 64 gramas			228 a 269 gramas		
% Adequação	85%	101%			72%			95%		

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- 17 a 21 de Junho

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF São Luiz Gonzaga

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	17/06	18/06	19/06	20/06	21/06
Lanche da Manhã	Bebida Láctea + Bolacha Agricultura + Maçã	Café com leite + Pão com frango desfiado + Mamão	Leite com cacau + Pão com doce de frutas + Banana	Feijão preto Arroz Filé de Tilápia assado Tomate	Suco de laranja + Pão de queijo + Abacaxi
Almoço	Lentilha Arroz Carne de Gado Mandioca com farofa Brócolis	Feijão Preto Arroz Molho de Peito de frango Polenta Couve-flor	Feijão carioca Arroz Coxa e sobrecoxa assada Purê de batata Alface	Feijão Preto Arroz Massa (mercado) Molho de carne moída Cenoura	Lentilha Galinhada Batata assada Repolho
Lanche da Tarde	Café com leite + Cuca + Melão	Bebida Láctea + Bolo de cenoura sem cobertura + Laranja	Café com Leite + Pão com requeijão + Bergamota	Leite com cacau + Calzone de carne + Caqui	Vitamina de frutas (banana, leite, cacau, aveia) + Bolacha salgada + 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	1403,82	52	208,20	15%	32	286,58	20%	249	995,04	71%
Terça	1398,99	69	274,05	20%	33	299,11	21%	206	825,00	59%
Quarta	1331,94	58	230,79	17%	33	294,12	22%	206	822,77	62%
Quinta	1566,37	93	371,79	24%	27	239,31	15%	237	949,72	61%
Sexta	1513,09	62	247,16	16%	44	393,01	26%	228	912,30	60%
Média Semanal	1442,84	67	266,40	18%	34	302,42	21%	225	900,96	63%
Recomendado	1656	41 a 62 gramas			46 a 64 gramas			228 a 269 gramas		
% Adequação	87%	107%			73%			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- 24 a 28 de Junho

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF São Luiz Gonzaga

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	24/06	25/06	26/06	27/06	28/06
Lanche da Manhã	Bebida Láctea + Cuca + Manga	Panqueca com molho de carne moída Beterraba + Maçã	Leite com cacau + Bolo doce sem cobertura + Mamão	Feijão preto Arroz Linguiça assada Tomate	Café com leite + Pão com doce de frutas + Caqui
Almoço	Lentilha Arroz Carne de frango em molho Purê de batata Cenoura	Feijão preto Arroz Carne de moída em molho Polenta Beterraba	Feijão Carioca Arroz Carne de Gado Mandioca com farofa Brócolis	Sopa de feijão Macarrão (mercado) Legumes (batata, cenoura, chuchu, brócolis) e peito de frango	Feijão Carioca Arroz Carne de porco Batata refogada Repolho
Lanche da Tarde	Café com leite + Pão de queijo + Melão e manga picados	Leite com cacau + Bolacha (agricultura) + Bergamota	Café com Leite + Pão com Apresentado e queijo + Banana	Suco de laranja + Bolo salgado de frango + Abacaxi	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	1449,45	56	224,34	15%	48	432,18	30%	215	861,91	59%
Terça	1474,92	74	297,52	20%	33	297,67	20%	222	889,11	60%
Quarta	1483,71	60	240,64	16%	40	357,57	24%	226	902,04	61%
Quinta	1469,85	76	303,46	21%	29	256,69	17%	228	913,85	62%
Sexta	1322,70	52	206,73	16%	29	264,81	20%	219	875,27	66%
Média Semanal	1440,13	64	254,54	18%	36	321,78	22%	222	888,44	62%
Recomendado	1656	41 a 62 gramas			46 a 64 gramas			228 a 269 gramas		
% Adequação	87%	103%			78%			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- 03 a 07 de Junho

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Arco-Íris

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	03/06	04/06	05/06	06/06	07/06
Lanche manhã 09h10min	FERIADO	Vitamina de frutas (leite, banana, aveia e cacau) + Bolacha (agricultura) + Banana	Café com leite + Pão francês com requeijão + Caqui	Leite com cacau + Pão com doce de frutas + Manga	Suco de laranja + Cuca + Melão
Almoço 11h10min	FERIADO	Lentilha Arroz Molho de carne moída Polenta Alface	Feijão Carioca Arroz Panqueca de frango Cenoura	Feijão preto Arroz Lasanha de frango Tomate	Feijão carioca Arroz Carne de porco Mandioca Repolho
Leite 13h30min	FERIADO	Leite com Cacau (200 ml)	Leite com Cacau (200 ml)	Leite com Cacau (200 ml)	Leite com Cacau (200 ml)
Lanche 1 14h20min	FERIADO	Igual ao almoço	Bebida Láctea + Pão de queijo	Igual ao almoço	Café com leite + Bolo doce sem cobertura
Lanche 2 15h55min	FERIADO	Mamão	Laranja	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	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Terça	1231,87	62	247,43	20%	22	196,68	16%	200	801,43	65%
Quarta	1130,78	50	199,40	18%	31	283,36	25%	166	662,96	59%
Quinta	1067,87	50	200,91	19%	10	94,20	9%	197	787,15	74%
Sexta	1010,40	34	137,47	14%	27	238,54	24%	161	644,44	64%
Média Semanal	888,18	39	157,04	14%	18	162,55	15%	145	579,19	52%
Recomendado	945	24 a 35 gramas			26 a 37 gramas			130 a 154 gramas		
% Adequação	94%	112%			69%			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- 10 a 14 de Junho

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Arco-Íris

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	10/06	11/06	12/06	13/06	14/06
Lanche manhã 09h10min	Vitamina de frutas (leite, banana, aveia e cacau) + Bolacha salgada + Mamão	Café com leite + Pão com Apresentado e queijo + Banana	Leite com cacau + Bolo salgado de frango + Maçã	Café com leite + Pão com doce de frutas + Manga	Leite com cacau + Pão com queijo + Melão
Almoço 11h10min	Lentilha Arroz Carne de gado em molho Massa (agricultura) Tomate	Sopa de feijão, macarrão (mercado), peito de frango e legumes (batata, cenoura, chuchu, abobrinha)	Feijão carioca Arroz Escondidinho de carne moída Cenoura	Feijão preto Arroz Carne de porco Mandioca cozida Repolho	Feijão Carioca Arroz Molho de frango Polenta 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	Suco de Laranja + Bolo salgado de carne moída	Igual ao almoço	Café com leite + Bolacha (agricultura)	Igual ao almoço	Bebida láctea + Puff
Lanche 2 15h55min	Manga	Abacaxi	Bergamota	Caqui	Laranja

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	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	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	1071,49	47	189,38	18%	23	211,34	20%	176	702,50	66%
Terça	1212,07	67	269,51	22%	17	149,96	12%	201	803,82	66%
Quarta	1029,85	47	186,06	18%	27	240,09	23%	153	610,30	59%
Quinta	1227,98	56	224,86	18%	17	151,76	12%	217	868,03	71%
Sexta	995,77	50	198,22	20%	27	246,77	25%	140	559,61	56%
Média Semanal	1107,43	53	213,61	19%	22	199,98	19%	177	708,85	64%
Recomendado	945	24 a 35 gramas			26 a 37 gramas			130 a 154 gramas		
% Adequação	117%	153%			85%			115%		

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- 17 a 21 de Junho

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Arco-Íris

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	17/06	18/06	19/06	20/06	21/06
Lanche manhã 09h10min	Café com leite + Cuca + Mamão	Vitamina de frutas (leite, banana, aveia e cacau) + Bolo salgado de carne moída + Maçã	Leite com cacau + Pão com doce de frutas + Banana	Bebida Láctea + Torrada de pão com queijo + Caqui	Leite com cacau + Mini pizza com frango desfiado + Abacaxi
Almoço 11h10min	Sopa de macarrão (mercado), peito de frango e legumes (batata, cenoura, chuchu, brócolis)	Feijão preto Arroz Carne moída em molho Polenta Beterraba	Feijão carioca Arroz Filé de Tilápia assado Batata assada Tomate	Lentilha Arroz Carne de gado em molho Purê de mandioca Cenoura	Feijão preto Arroz Estrogonofe de frango Macarrão (mercado) 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	Leite com cacau + Bolacha salgada	Igual ao almoço	Suco de Laranja + Pão francês com requeijão	Igual ao almoço	Café com leite + Pão de queijo
Lanche 2 15h55min	Manga	Bergamota	Melão	Laranja	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	894,83	46	183,39	20%	26	235,09	26%	165	661,53	74%
Terça	1158,70	62	246,58	21%	23	211,13	18%	178	713,54	62%
Quarta	997,40	39	156,74	16%	17	151,33	15%	177	709,65	71%
Quinta	1117,42	59	234,94	21%	14	130,34	12%	191	764,05	68%
Sexta	1181,21	52	209,44	18%	41	367,17	31%	153	612,76	52%
Média Semanal	1069,91	52	206,22	19%	24	219,01	20%	173	692,31	65%
Recomendado	945	24 a 35 gramas			26 a 37 gramas			130 a 154 gramas		
% Adequação	113%	147%			94%			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- 24 a 28 de Junho

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Arco-Íris

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	24/06	25/06	26/06	27/06	28/06
Lanche manhã 09h10min	Café com leite + Cuca + Manga	Leite com cacau + Bolo doce sem cobertura + Banana	Café com leite + Pão com Apresentado e queijo + Abacaxi	Café com leite + Pão de cachorro quente com carne moída + Melão	Leite com cacau + Torrada de pão com queijo + Caqui
Almoço 11h10min	Lentilha Arroz Panqueca de carne moída Tomate picado	Feijão preto Arroz Coxa e sobrecoxa assada Batata assada Repolho	Feijão carioca Arroz Linguiça assada Moranga refogada Alface	Feijão preto Arroz Carne de gado em molho Polenta Brócolis	Sopa de feijão, macarrão (mercado), peito de frango e legumes (batata, cenoura, chuchu, abobrinha)
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	Suco de laranja + Calzone de carne moída	Igual ao almoço	Vitamina de frutas (leite, banana, aveia e cacau) + Bolacha salgada	Igual ao almoço	Café com leite + Bolo salgado de frango
Lanche 2 15h55min	Melão	Mamão	Bergamota	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	1083,41	49	196,83	18%	29	258,00	24%	171	683,02	63%
Terça	1102,48	50	198,87	18%	26	231,31	21%	170	681,94	62%
Quarta	1205,38	45	178,16	15%	44	393,05	33%	165	658,57	55%
Quinta	1066,75	63	253,48	24%	17	152,64	14%	165	660,96	62%
Sexta	1078,75	50	201,72	19%	28	252,11	23%	161	645,79	60%
Média Semanal	1107,35	51	205,81	19%	29	257,42	23%	167	666,06	60%
Recomendado	945	24 a 35 gramas			26 a 37 gramas			130 a 154 gramas		
% Adequação	117%	147%			77%			108%		

Dominique Passarin de Oliveira - Nutricionista – CRN 16749D

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