



**CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR- 01 a 05 de JULHO**

**Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Emílio Link**

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	01/07	02/07	03/07	04/07	05/07
<b>Lanche da manhã</b>	Café com leite + Cuca + Maçã	Leite com cacau + Pão francês com requeijão + Banana	Café com leite + Bolo doce sem cobertura + Mamão	Leite com cacau + Pão com doce de leite + Manga	Bebida láctea + Bolacha (agricultura) + Abacaxi
<b>Almoço</b>	-	Sopa de macarrão (mercado) Legumes (batata, cenoura, chuchu, brócolis) e frango desfiado	Lentilha Arroz Carne de gado picada em molho Polenta Brócolis	Feijão preto Arroz Carne de porco Mandioca Alface	-
<b>Lanche da Tarde</b>	Carreteiro Repolho e tomate	Chá de frutas + Pão de queijo + Bergamota	Massa (agricultura) com carne moída Cenoura	Vitamina de frutas (banana, leite, cacau, aveia) + Bolacha Salgada + Caqui	Feijão carioca Arroz Coxa e sobrecoxa em molho 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
<b>Segunda</b>	647,85	33	131,85	20%	20	176,31	27%	151	604,22	93%
<b>Terça</b>	817,76	33	133,71	16%	16	146,07	18%	135	539,26	66%
<b>Quarta</b>	1244,24	66	265,92	21%	32	284,54	23%	174	695,06	56%
<b>Quinta</b>	1657,13	60	239,29	14%	39	353,15	21%	278	1110,58	67%
<b>Sexta</b>	850,25	41	165,78	19%	18	163,53	19%	131	523,19	62%
<b>Média Semanal</b>	<b>1043,44</b>	<b>47</b>	<b>187,31</b>	<b>18%</b>	<b>25</b>	<b>224,72</b>	<b>22%</b>	<b>174</b>	<b>694,46</b>	<b>69%</b>
<b>Recomendado</b>	<b>710</b>	<b>18 a 27 gramas</b>			<b>20 a 28 gramas</b>			<b>98 a 115 gramas</b>		
<b>% Adequação</b>	<b>147%</b>	<b>173%</b>			<b>89%</b>			<b>151%</b>		

**Dominique Passarin de Oliveira - Nutricionista – CRN 16749D**

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



## CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR- 08 a 12 de JULHO

### Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Emílio Link

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	08/07	09/07	10/07	11/07	12/07
<b>Lanche da manhã</b>	Vitamina de frutas (banana, leite, cacau, aveia)  Bolacha Salgada + Laranja	Leite com cacau + Pão com Apresuntado e queijo + Bergamota	Café com leite + Bolo salgado de frango + Banana	Bebida Láctea + Cuca + Maçã	Chá de frutas + Cachorro quente + Abacaxi
<b>Almoço</b>	-	Lentilha Arroz Lasanha de carne moída Beterraba	Feijão preto Arroz Molho de coxa e sobrecoxa Batata refogada Brócolis	Feijão carioca Arroz Filé de peixe assado Mandioca Alface	-
<b>Lanche da Tarde</b>	Galinhada Cenoura ralada	Café com Leite + Calzone de frango + Manga	Sopa de macarrão (mercado) com frango desfiado e legumes (batata, cenoura, chuchu, brócolis)	Leite com cacau + Bolacha (agricultura) + Caqui	Polenta Carne de gado em molho Repolho 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	838,91	31	125,42	15%	18	159,54	19%	149	594,97	71%
Terça	1271,97	74	296,58	23%	31	283,46	22%	175	700,59	55%
Quarta	1232,10	62	249,42	20%	22	201,89	16%	196	783,48	64%
Quinta	1049,97	39	155,49	15%	19	167,23	16%	187	748,55	71%
Sexta	586,97	29	115,21	20%	15	138,67	24%	84	337,08	57%
Média Semanal	<b>995,98</b>	<b>47</b>	<b>188,42</b>	<b>19%</b>	<b>21</b>	<b>190,16</b>	<b>19%</b>	<b>158</b>	<b>632,94</b>	<b>64%</b>
Recomendado	<b>710</b>	<b>18 a 27 gramas</b>			<b>20 a 28 gramas</b>			<b>98 a 115 gramas</b>		
% Adequação	<b>140%</b>	<b>174%</b>			<b>106%</b>			<b>138%</b>		

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- 29 a 31 de JULHO

### Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Emílio Link

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	29/07	30/07	31/07	-	-
Lanche da manhã	Bebida láctea + Cuca + Manga	Leite com cacau + Pão francês com requeijão + Banana	Café com Leite + Bolacha (agricultura) + Maçã	-	-
Almoço	-	Lentilha Arroz Molho de peito de frango Polenta Brócolis	Feijão Preto Arroz Linguiça assada Batata refogada Beterraba	-	-
Lanche da Tarde	Massa (agricultura) Carne moída Alface	Café com leite + Pão de queijo + Bergamota	Carreteiro Repolho 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	838,24	44	175,09	21%	23	206,41	25%	117	467,37	56%
Terça	1263,84	62	246,76	20%	35	317,23	25%	179	714,75	57%
Quarta	1304,56	57	226,07	17%	26	238,20	18%	208	831,60	64%
Quinta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Sexta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Média Semanal	<b>681,33</b>	<b>32</b>	<b>129,58</b>	<b>12%</b>	<b>17</b>	<b>152,37</b>	<b>14%</b>	<b>101</b>	<b>402,74</b>	<b>35%</b>
Recomendado	<b>710</b>	<b>18 a 27 gramas</b>			<b>20 a 28 gramas</b>			<b>98 a 115 gramas</b>		
% Adequação	<b>96%</b>	<b>120%</b>			<b>85%</b>			<b>103%</b>		

Dominique Passarin de Oliveira - Nutricionista – CRN 16749D

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