



CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR- 01 a 05 de JULHO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Érico Veríssimo

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	01/07	02/07	03/07	04/07	05/07
Lanche da manhã e da Tarde	Café com leite + Cuca + Mamão	Massa (agricultura) com molho de frango Alface	Chá de frutas + Pão com Apresentado e queijo + Caqui	Feijão preto Arroz Carne de Porco Repolho com tomate	Leite com cacau + Pão com doce de frutas + Bergamota

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	422,97	9	37,32	9%	15	133,61	32%	66	263,28	62%
Terça	369,44	27	108,79	29%	6	55,92	15%	52	206,66	56%
Quarta	355,68	13	52,13	15%	7	65,68	18%	64	255,46	72%
Quinta	467,87	32	127,18	27%	8	73,45	16%	65	261,27	56%
Sexta	404,53	12	48,30	12%	8	72,57	18%	75	298,94	74%
Média Semanal	404,10	19	74,75	18%	9	80,25	20%	64	257,12	64%
Recomendado	473	12 a 18 gramas			13 a 18 gramas			65 a 77 gramas		
% Adequação	85%	104%			69%			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- 08 a 12 de JULHO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Érico Veríssimo

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	08/07	09/07	10/07	11/07	12/07
Lanche da manhã e da Tarde	Bebida láctea + Bolacha salgada + Manga	Carreteiro Repolho e tomate	Café com leite + Calzone de frango + Banana	Feijão carioca Arroz Filé de peixe assado Alface	Leite com cacau + 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	436,29	11	43,55	10%	11	95,07	22%	79	314,00	72%
Terça	479,96	24	97,62	20%	5	44,16	9%	81	324,02	68%
Quarta	400,07	18	71,65	18%	8	70,52	18%	68	273,28	68%
Quinta	418,23	28	112,02	27%	3	23,87	6%	70	280,47	67%
Sexta	419,55	13	50,89	12%	15	137,77	33%	59	234,66	56%
Média Semanal	430,82	19	75,14	17%	8	74,28	17%	71	285,29	66%
Recomendado	473	12 a 18 gramas			13 a 18 gramas			65 a 77 gramas		
% Adequação	91%	104%			63%			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- 29 a 31 de JULHO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Érico Veríssimo

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	29/07	30/07	31/07	-	-
Lanche da manhã e da Tarde	Vitamina de frutas (banana, leite, cacau, aveia) Bolacha (agricultura) + Laranja	Lentilha Arroz Linguíça assada Repolho	Café com Leite + Pão francês com requeijão + 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
20% Necessidades Diárias										
Segunda	381,65	10	39,95	10%	9	84,35	22%	69	277,75	73%
Terça	503,62	25	100,05	20%	13	115,38	23%	71	284,09	56%
Quarta	410,88	12	47,61	12%	14	121,99	30%	62	249,16	61%
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	259,23	9	37,52	8%	7	64,34	15%	41	162,20	38%
Recomendado	473	12 a 18 gramas			13 a 18 gramas			65 a 77 gramas		
% Adequação	55%	78%			55%			62%		

Dominique Passarin de Oliveira - Nutricionista – CRN 16749D

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