



CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR- 01 a 05 de JULHO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF São Luiz Gonzaga

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	01/07	02/07	03/07	04/07	05/07
Lanche da Manhã	Café com leite + Cuca + Mamão	Massa (agricultura) com molho de frango Brócolis	Suco de Laranja + Pão com Apresentado e queijo + Caqui	Feijão preto Arroz Carne de Porco Repolho Tomate	Leite com cacau + Pão com doce de frutas + Bergamota
Almoço	Lentilha Arroz Carne de gado em molho Polenta Alface	Feijão Preto Arroz Lasanha de frango Cenoura	Feijão Carioca Arroz Escondidinho de batata doce com carne moída Tomate	Feijão preto Arroz Carne picada Batata refogada Brócolis	Feijão Carioca Arroz Coxa e sobrecoxa assada Mandioca Couve-flor
Lanche da Tarde	Leite com cacau + Bolo salgado de carne + Laranja	Chá de frutas + Pão com requeijão + Banana	Café com Leite + Bolacha (agricultura) + Maçã	Leite com cacau + Bolo doce sem cobertura + Abacaxi	Café com leite + 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	1296,14	60	241,57	19%	35	315,24	24%	189	755,28	58%
Terça	1293,44	71	283,09	22%	19	170,84	13%	211	845,19	65%
Quarta	1374,77	62	248,28	18%	32	289,73	21%	213	852,33	62%
Quinta	1389,74	76	305,65	22%	33	294,29	21%	196	785,30	57%
Sexta	1455,23	58	230,17	16%	37	336,95	23%	227	907,29	62%
Média Semanal	1361,86	65	261,75	19%	31	281,41	21%	207	829,08	61%
Recomendado	1656	41 a 62 gramas			46 a 64 gramas			228 a 269 gramas		
% Adequação	82%	106%			68%			91%		

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 São Luiz Gonzaga

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	08/07	09/07	10/07	11/07	12/07
Lanche da Manhã	Bebida láctea + Bolacha salgada + Manga	Carreteiro Repolho e tomate	Café com leite + Calzone de frango + Banana	Feijão carioca Arroz Filé de peixe assado Moranga cabotá Alface	Leite com cacau + Cachorro quente + Abacaxi
Almoço	Lentilha Arroz Frango desfiado Legumes refogado (batata, cenoura, chuchu, brócolis)	Feijão Carioca Arroz Carne de porco Batata doce Brócolis	Feijão Preto Arroz Peito de frango em molho Massa (agricultura) Couve flor	Feijão Carioca Arroz Carne de gado em molho Purê de mandioca Beterraba	Feijão Preto Arroz Carne moída em molho Polenta Cenoura
Lanche da Tarde	Café com leite + Pão de Queijo + Abacaxi	Leite com cacau + Pão com doce de leite + Laranja	Leite com cacau + Cuca + Caqui	Chá de frutas + Bolacha (agricultura) + Manga picada	Café com Leite + Bolo salgado de carne + 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	1482,01	67	266,28	18%	47	420,33	28%	216	865,10	58%
Terça	1399,22	75	300,75	21%	23	211,45	15%	220	879,45	63%
Quarta	1298,14	70	279,53	22%	24	219,30	17%	202	809,62	62%
Quinta	1467,14	72	289,91	20%	18	166,16	11%	253	1013,35	69%
Sexta	1569,76	77	308,76	20%	50	453,74	29%	203	811,33	52%
Média Semanal	1443,25	72	289,05	20%	33	294,19	20%	219	875,77	61%
Recomendado	1656	41 a 62 gramas			46 a 64 gramas			228 a 269 gramas		
% Adequação	87%	117%			71%			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- 29 a 31 de JULHO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF São Luiz Gonzaga

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	29/07	30/07	31/07	-	-
Lanche da Manhã	Vitamina (leite, banana, aveia, cacau) + Bolacha (agricultura) + Maçã	Lentilha Arroz Linguiça assada Batata doce Repolho	Café com leite + Pão francês com requeijão + Banana	-	-
Almoço	Lentilha Arroz Panqueca de carne moída Brócolis	Feijão Preto Arroz Molho de Peito de frango Massa (agricultura) Couve-flor	Feijão carioca Arroz Coxa e sobrecoxa assada Purê de mandioca Alface	-	-
Lanche da Tarde	Café com leite + Cuca + Abacaxi	Café com Leite + Pão com doce de frutas + Laranja	Bebida Láctea + Bolacha (agricultura) + 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		
70% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	1647,64	69	276,39	17%	44	399,94	24%	271	1085,38	66%
Terça	1492,75	83	333,93	22%	29	261,18	17%	225	899,53	60%
Quarta	1536,58	59	235,85	15%	38	338,80	22%	243	971,55	63%
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	935,39	42	169,23	11%	22	199,99	13%	148	591,29	38%
Recomendado	1656	41 a 62 gramas			46 a 64 gramas			228 a 269 gramas		
% Adequação	56%	103%			48%			65%		

Dominique Passarin de Oliveira - Nutricionista – CRN 16749D

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