



CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR- 01 a 05 de JULHO

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Arco-Íris

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	01/07	02/07	03/07	04/07	05/07
Lanche manhã 09h10min	Leite com cacau + Cuca + Maçã	Vitamina de frutas (leite, banana, aveia e cacau) + Bolacha (agricultura) + Banana	Café com leite + Torrada com queijo + Laranja	Leite com cacau + Pão com doce de frutas + Manga	Café com leite + Pão francês com requeijão + Caqui
Almoço 11h10min	Sopa de macarrão (mercado), peito de frango e legumes (batata, cenoura, chuchu, abobrinha)	Lentilha Arroz Carne de gado em molho Massa (agricultura) Cenoura	Feijão Preto Arroz Lasanha de carne moída Alface	Feijão carioca Arroz Carne de porco Mandioca com farofa Repolho	Feijão preto Arroz Molho de peito de frango Polenta Tomate
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	Chá de frutas + Bolo doce sem cobertura	Igual ao almoço	Leite com cacau + Pão com Apresuntado e queijo	Igual ao almoço	Leite com cacau + Pão de queijo
Lanche 2 15h55min	Laranja	Mamão	Bergamota	Abacaxi	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	1172,52	36	145,73	12%	28	249,60	21%	197	789,31	67%
Terça	1287,34	62	249,14	19%	20	176,90	14%	218	873,38	68%
Quarta	1131,69	63	252,16	22%	32	290,38	26%	151	602,13	53%
Quinta	1354,89	56	224,19	17%	21	184,51	14%	240	959,30	71%
Sexta	1089,90	42	167,75	15%	33	296,82	27%	161	644,39	59%
Média Semanal	1207,27	52	207,80	17%	27	239,64	20%	193	773,70	64%
Recomendado	945	24 a 35 gramas			26 a 37 gramas			130 a 154 gramas		
% Adequação	128%	148%			102%			126%		

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 Infantil – EMEI Arco-Íris

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	08/07	09/07	10/07	11/07	12/07
Lanche manhã 09h10min	Vitamina de frutas (leite, banana, aveia e cacau) + Bolacha salgada + Mamão	Chá de frutas + Pão francês cm molho de frango + Banana	Leite com cacau + Pão com doce de frutas + Maçã	Café com leite + Pão com requeijão + Manga	Leite com cacau + Torrada de queijo + Bergamota
Almoço 11h10min	Lentilha Arroz Panqueca de carne moída Cenoura	Feijão Carioca Arroz Estrogonofe de frango Massa (mercado) Beterraba	Sopa de feijão, macarrão (mercado), peito de frango e legumes (batata, cenoura, chuchu, brócolis)	Feijão carioca Arroz Carne de gado em molho Polenta Tomate	Feijão preto Arroz Filé de peixe assado Batata assada 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	Café com leite + Cuca	Igual ao almoço	Suco de Laranja + Calzone de frango	Igual ao almoço	Café com leite + Cachorro quente
Lanche 2 15h55min	Manga	Abacaxi	Bergamota	Caqui	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	1141,86	46	185,05	16%	29	264,31	23%	181	723,18	63%
Terça	1160,03	56	222,64	19%	16	145,05	13%	200	799,05	69%
Quarta	1117,70	46	185,82	17%	13	116,40	10%	207	828,19	74%
Quinta	1149,92	53	213,04	19%	21	185,67	16%	189	754,22	66%
Sexta	1012,36	46	184,60	18%	28	253,78	25%	145	580,63	57%
Média Semanal	1116,37	50	198,23	18%	21	193,04	17%	184	737,05	66%
Recomendado	945	24 a 35 gramas			26 a 37 gramas			130 a 154 gramas		
% Adequação	118%	142%			82%			120%		

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- 15 a 19 de JULHO

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Arco-Íris

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	15/07	16/07	17/07	18/07	19/07
Lanche manhã 09h10min	Leite com cacau + Cuca + Abacaxi	Leite com cacau + Bolacha (agricultura) sem açúcar + Caqui	Leite com cacau + Pão francês com requeijão + Manga	Leite com cacau + Pão com carne moída + Bergamota	Leite com cacau + Pão com doce de leite + Abacaxi
Almoço 11h10min	Lentilha Galinhada Beterraba	Feijão preto Arroz Carne de gado em molho Purê de batata Cenoura	Sopa com macarrão (mercado), carne de gado em cubos e legumes (Chuchu, cenoura, batata, Brócolis, abobrinha)	Feijão Preto Arroz Panqueca de carne moída Repolho Tomate	Feijão Carioca Arroz Molho de frango Massa (agricultura) Couve-flor
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 (Leite + banana, aveia, cacau) + Pão de queijo	Repete o almoço	Chá de frutas + Bolo doce sem cobertura	Repete o almoço	Leite com cacau + Torrada de queijo
Lanche 2 15h55min	Manga	Banana	Maçã	Mamão	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	950,63	28	111,69	12%	28	254,39	27%	151	605,92	64%
Terça	957,53	44	176,45	18%	14	127,10	13%	164	656,34	69%
Quarta	969,21	30	119,50	12%	22	195,97	20%	164	654,04	67%
Quinta	1051,77	53	212,55	20%	18	165,02	16%	168	671,30	64%
Sexta	928,31	45	179,73	19%	20	176,61	19%	147	586,43	63%
Média Semanal	971,49	40	159,98	16%	20	183,82	19%	159	634,81	65%
Recomendado	945	24 a 35 gramas			26 a 37 gramas			130 a 154 gramas		
% Adequação	103%	114%			79%			103%		

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- 22 a 26 de JULHO

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Arco-Íris

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	22/07	23/07	24/07	25/07	26/07
Lanche manhã 09h10min	Leite com cacau + Cuca + Maçã	Leite com cacau + Pão francês com requeijão + Laranja	Leite com cacau + Bolacha (agricultura) sem açúcar + Bergamota	Leite com cacau + Pão com doce de frutas + Caqui	Leite com cacau + Torrada de queijo + Abacaxi
Almoço 11h10min	Lentilha Arroz Molho de peito de frango Polenta Beterraba	Feijão Preto Carreteiro Alface	Feijão carioca Arroz Carne de porco Abobrinha, brócolis e couve flor refogados Repolho	Feijão Preto Arroz Carne de gado em molho Mandioca Tomate	Sopa de feijão com macarrão (mercado) e legumes (Chuchu, cenoura e batata) Feijão Arroz Ovo cozido
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 + Bolo salgado de frango	Repete o almoço	Vitamina (Leite + banana, aveia, cacau) + Pão de queijo	Repete o almoço	Chá de frutas + Mini pizza de carne moída
Lanche 2 15h55min	Abacaxi	Manga	Banana	Mamão	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	889,38	36	145,36	16%	22	196,98	22%	139	557,87	63%
Terça	993,91	43	170,15	17%	14	126,64	13%	172	688,78	69%
Quarta	925,66	31	124,15	13%	28	249,86	27%	143	573,55	62%
Quinta	1019,15	46	184,95	18%	12	108,75	11%	184	735,95	72%
Sexta	897,14	39	155,11	17%	18	162,84	18%	147	589,09	66%
Média Semanal	945,05	39	155,94	16%	19	169,01	18%	157	629,05	66%
Recomendado	945	24 a 35 gramas			26 a 37 gramas			130 a 154 gramas		
% Adequação	100%	111%			72%			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- 29 a 31 de JULHO

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Arco-Íris

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	29/07	30/07	31/07	-	-
Lanche manhã 09h10min	Bebida Láctea + Cuca + Mamão	Café com leite + Bolo doce sem cobertura + Maçã	Chá de frutas + Torrada de queijo + Banana	-	-
Almoço 11h10min	Lentilha Arroz Escondidinho de batata com carne moída Beterraba	Sopa de macarrão (mercado), carne de gado e legumes (batata, cenoura, chuchu, brócolis)	Feijão carioca Arroz Linguiça assada Batata assada Tomate	-	-
Leite 13h30min	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	Vitamina de frutas (leite, banana, aveia e cacau) + Pão com requeijão	-	-
Lanche 2 15h55min	Manga	Bergamota	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	816,59	39	154,90	19%	25	221,85	27%	158	632,14	77%
Terça	1134,09	52	208,54	18%	19	166,78	15%	189	756,28	67%
Quarta	1215,89	49	195,84	16%	37	328,71	27%	180	719,65	59%
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	633,31	28	111,86	11%	16	143,47	14%	105	421,61	41%
Recomendado	945	24 a 35 gramas			26 a 37 gramas			130 a 154 gramas		
% Adequação	67%	117%			61%			81%		

Dominique Passarin de Oliveira - Nutricionista – CRN 16749D

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