



CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR- 01 a 05 de JULHO

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Dona Ziza

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	01/07	02/07	03/07	04/07	05/07
Café da manhã 8:00	Leite com cacau + Cuca	Leite com cacau + Torrada de queijo	Leite com cacau + Pão de forma com doce de leite sem açúcar	Leite com cacau + Bolacha (agricultura) sem açúcar	Leite com cacau + Pão francês com requeijão
Lanche da manhã 9:30	Abacaxi	Manga	Abacaxi	Caqui	Bergamota
Almoço 10:30 - 11:30	Lentilha Arroz Lasanha de carne moída Tomate	Feijão Carioca Arroz Molho de frango Polenta Cenoura	Sopa com frango, massa (agricultura) e legumes (Chuchu, cenoura, batata, abobrinha e brócolis)	Feijão preto Arroz Carne de Porco Mandioca com farofa Repolho	Sopa de feijão com macarrão (mercado) e legumes (Chuchu, cenoura, batata, abobrinha e brócolis) Feijão Arroz Ovo cozido
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 + Bolacha salgada	Repete o almoço	Leite com cacau + Pão de queijo	Repete o almoço	Chá de frutas + Bolo doce sem açúcar
Lanche 2 16:45	Bergamota	Banana	Mamão	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	643,88	30	118,62	18%	20	180,55	28%	110	440,17	68%
Terça	786,40	44	177,17	23%	12	111,26	14%	125	500,06	64%
Quarta	770,59	34	136,69	18%	26	235,85	31%	104	415,15	54%
Quinta	865,03	37	148,01	17%	16	142,98	17%	144	576,77	67%
Sexta	1068,38	34	137,53	13%	21	188,62	18%	186	745,77	70%
Média Semanal	826,86	36	143,60	18%	19	171,85	21%	134	535,58	64%
Recomendado	708	18 a 27 gramas			20 a 28 gramas			97 a 115 gramas		
% Adequação	117%	133%			95%			116%		

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 Dona Ziza

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	08/07	09/07	10/07	11/07	12/07
Café da manhã 8:00	Leite com cacau + Bolacha (agricultura) sem açúcar	Leite com cacau + Pão com requeijão	Leite com cacau + Pão com doce de frutas sem açúcar	Leite com cacau + Pão com queijo	Leite com cacau + Cuca
Lanche da manhã 9:30	Abacaxi	Laranja	Bergamota	Abacaxi	Mamão
Almoço 10:30 - 11:30	Sopa com peito de frango e massa (mercado) e legumes (Chuchu, cenoura, batata, abobrinha e brócolis)	Lentilha Carreteiro Repolho Tomate	Feijão Preto Arroz Filé de peixe assado Mandioca Repolho	Feijão Carioca Arroz Escondidinho de batata com carne moída Couve-flor	Sopa de feijão com massa de letrinhas e legumes (Chuchu, cenoura, batata, Brócolis) Feijão Arroz Ovo cozido
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 (Leite + banana, aveia, cacau) + Mini pizza de frango	Repete o almoço	Chá de frutas + Pão de cachorro quente com carne moída	Repete o almoço	Leite com cacau + Bolo salgado de frango
Lanche 2 16:45	Mamão	Maçã	Banana	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	795,23	36	143,61	18%	14	129,67	16%	132	527,55	66%
Terça	765,56	30	120,79	16%	10	89,49	12%	138	551,44	72%
Quarta	621,11	25	100,37	16%	8	70,13	11%	115	461,87	74%
Quinta	855,32	40	161,16	19%	16	143,21	17%	139	557,43	65%
Sexta	1043,99	42	167,99	16%	20	183,02	18%	174	697,08	67%
Média Semanal	816,24	35	138,79	17%	14	123,11	15%	140	559,07	69%
Recomendado	708	18 a 27 gramas			20 a 28 gramas			97 a 115 gramas		
% Adequação	115%	129%			68%			122%		

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 Dona Ziza

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	15/07	16/07	17/07	18/07	19/07
Café da manhã 8:00	Leite com cacau + Cuca	Leite com cacau + Bolacha (agricultura) sem açúcar	Leite com cacau + Pão francês com requeijão	Leite com cacau + Pão com carne moída	Leite com cacau + Pão com doce de leite sem açúcar
Lanche da manhã 9:30	Abacaxi	Caqui	Manga	Bergamota	Abacaxi
Almoço 10:30 - 11:30	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 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 (Leite + banana, aveia, cacau) + Pão de queijo	Repete o almoço	Chá de frutas + Bolo doce (sem açúcar)	Repete o almoço	Leite com cacau + Torrada de queijo
Lanche 2 16:45	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	830,37	25	100,88	12%	25	224,28	27%	131	522,89	63%
Terça	760,17	34	134,27	18%	12	104,45	14%	131	523,68	69%
Quarta	881,43	27	109,62	12%	20	178,44	20%	149	594,91	67%
Quinta	861,67	45	181,29	21%	17	149,05	17%	132	529,44	61%
Sexta	711,93	37	146,37	21%	17	149,52	21%	106	424,45	60%
Média Semanal	809,11	34	134,48	17%	18	161,15	20%	130	519,07	64%
Recomendado	708	18 a 27 gramas			20 a 28 gramas			97 a 115 gramas		
% Adequação	114%	125%			90%			113%		

Dominique Passarin de Oliveira - Nutricionista – CRN 16749D

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



Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Dona Ziza

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	22/07	23/07	24/07	25/07	26/07
Café da manhã 8:00	Leite com cacau + Cuca	Leite com cacau + Pão francês com requeijão	Leite com cacau + Bolacha (agricultura) sem açúcar	Leite com cacau + Pão com doce de frutas sem açúcar	Leite com cacau + Torrada de queijo
Lanche da manhã 9:30	Maçã	Laranja	Bergamota	Caqui	Abacaxi
Almoço 10:30 - 11:30	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 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 + 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 16:45	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	632,79	33	131,22	21%	19	166,52	26%	108	431,76	68%
Terça	793,12	36	145,23	18%	12	107,21	14%	133	533,96	67%
Quarta	798,19	28	111,63	14%	26	232,84	29%	119	475,63	60%
Quinta	756,54	33	133,64	18%	9	84,74	11%	137	547,31	72%
Sexta	964,18	44	174,58	18%	19	167,69	17%	156	624,33	65%
Média Semanal	788,96	35	139,26	18%	17	151,80	20%	131	522,60	66%
Recomendado	708	18 a 27 gramas			20 a 28 gramas			97 a 115 gramas		
% Adequação	111%	129%			84%			114%		

Dominique Passarin de Oliveira - Nutricionista – CRN 16749D

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



PREFEITURA MUNICIPAL DE
CHAPADA

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO

Rua Padre Anchieta, 90 - Centro, Chapada – RS

CEP: 99530-000 | Telefone: (54) 3333-1166

CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR- 29 a 31 de JULHO

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Dona Ziza

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	29/07	30/07	31/07	-	-
Café da manhã 8:00	Leite com cacau + Bolo sem açúcar	Leite com cacau + Pão com carne moída	Leite com cacau + Cuca	-	-
Lanche da manhã 9:30	Abacaxi	Manga	Banana	-	-
Almoço 10:30 - 11:30	Sopa com peito de frango e massa (agricultura) e legumes (Chuchu, cenoura, batata, abobrinha e brócolis)	Feijão carioca Arroz Lasanha de carne moída Repolho	Feijão Preto Arroz Estrogonofe de frango Massa (agricultura) 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	-	-
Lanche 1 14:10 - 15:00	Vitamina (Leite + banana, aveia, cacau) + Bolacha (agricultura) sem açúcar	Repete o almoço	Leite com cacau + Puff	-	-
Lanche 2 16:45	Maçã	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	874,31	35	139,22	16%	25	222,41	25%	137	549,85	63%
Terça	795,21	42	167,04	21%	15	135,26	17%	122	487,39	61%
Quarta	808,07	31	125,21	15%	27	246,13	30%	111	444,98	55%
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	495,52	22	86,29	10%	13	120,76	15%	74	296,44	36%
Recomendado	708	18 a 27 gramas			20 a 28 gramas			97 a 115 gramas		
% Adequação	70%	120%			67%			76%		

Dominique Passarin de Oliveira - Nutricionista – CRN 16749D

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