



CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR- 01 a 05 de JULHO

APAE – Espaço Criador

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	01/07	02/07	03/07	04/07	05/07
Lanche da Manhã	Bebida láctea + Bolacha (agricultura) + Maçã	Polenta Peito de frango em molho Brócolis Laranja <i>*Legumes amassados (batata, chuchu, cenoura, brócolis) + ovo cozido liquidificado</i>	Panqueca de carne moída Tomate <i>*Purê de batata + carne moída liquidificada</i>	Leite com cacau + Pão com doce de frutas + Mamão picado <i>*Mingau cozido (leite, banana, cacau, aveia)</i>	Chá de frutas + Pão de francês com carne moída + Manga e abacaxi picados <i>* Frutas amassadas + bebida láctea</i>
Almoço	-	-	-	Feijão preto Arroz Carne de Porco Purê de batata Beterraba <i>*Purê de batata + feijão e ovo cozido liquidificados + beterraba</i>	Sopa de feijão com carne de gado picada Massa (mercado) Batata Chuchu Cenoura Abobrinha <i>*Caldo de sopa + legumes amassados</i>
Lanche da Tarde	Igual ao da manhã	Igual ao da manhã	Igual ao da manhã	Igual ao da manhã	Igual ao da manhã

**Refeição para alunos com disfagia!*

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	520,12	11	44,60	9%	9	85,32	16%	121	482,40	93%
Terça	580,88	64	254,09	44%	9	77,35	13%	63	252,60	43%
Quarta	974,93	73	290,66	30%	29	260,55	27%	106	422,68	43%
Quinta	1385,75	62	246,56	18%	26	231,24	17%	234	935,44	68%
Sexta	1305,95	69	277,03	21%	19	174,38	13%	213	852,89	65%
Média Semanal	953,53	56	222,59	24%	18	165,77	17%	147	589,20	62%
Recomendado	710	18 a 27 gramas			20 a 28 gramas			98 a 115 gramas		
% Adequação	134%	206%			92%			128%		

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

APAE – Espaço Criador

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	08/07	09/07	10/07	11/07	12/07
Lanche da Manhã	Galinhada Repolho e tomate <i>*Batata doce amassada + lentilha e ovo cozido liquidificados</i>	Leite com cacau + Pão com Apresuntado e queijo + Abacaxi picado <i>*Vitamina de fruta (leite, banana, aveia, cacau)</i>	Sopa de feijão com massa de letrinhas, legumes (cenoura, batata, brócolis) e frango desfiado <i>*Caldo de sopa + batata, brócolis e cenoura esmagados</i>	Café com Leite + Cuca + Abacate amassado <i>*Abacate amassado com farinha de aveia</i>	Chá de frutas + Cachorro quente + Maçã <i>*Ovo cozido liquidificado + purê de moranga</i>
Almoço	-	-	-	Feijão carioca Arroz Filé de Tilápia assado Mandioca Tomate <i>*Purê de mandioca+ feijão esmagado + ovo cozido liquidificado</i>	Feijão Preto Arroz Carne moída em molho Massa (agricultura) Beterraba <i>*Arroz, caldo do molho e ovo cozido liquidificados + caldo de feijão</i>
Lanche da Tarde	Igual ao da manhã	Igual ao da manhã	Igual ao da manhã	Igual ao da manhã	Igual ao da manhã

**Refeição para alunos com disfagia!*

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	905,27	47	189,13	21%	5	47,32	5%	161	644,44	71%
Terça	808,22	36	143,97	18%	27	246,88	31%	111	442,10	55%
Quarta	1042,84	59	236,15	23%	7	67,05	6%	184	734,25	70%
Quinta	1411,37	51	203,71	14%	49	441,35	31%	197	786,15	56%
Sexta	1487,90	63	251,55	17%	36	323,18	22%	230	921,63	62%
Média Semanal	1131,12	51	204,90	19%	25	225,15	19%	176	705,71	63%
Recomendado	710	18 a 27 gramas			20 a 28 gramas			98 a 115 gramas		
% Adequação	159%	190%			89%			153%		

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

APAE – Espaço Criador

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	29/07	30/07	31/07	-	-
Lanche da Manhã	Massa (agricultura) com carne moída Repolho <i>*Purê de batata + molho (apenas liquido) + ovo cozido liquidificado</i>	Café com leite + Bolo doce sem cobertura + Banana <i>*Mingau (leite, aveia, banana e cacau)</i>	Lentilha Arroz Linguiça assada Batata refogada Alface e Tomate <i>*Batata e lentilha esmagadas + ovo cozido liquidificado</i>	-	-
Almoço	-	-	-	-	-
Lanche da Tarde	Igual ao da manhã	Igual ao da manhã	Igual ao da manhã	-	-

**Refeição para alunos com disfasia!*

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
30% Necessidades Diárias										
Segunda	902,68	65	258,52	29%	26	231,23	26%	105	418,12	46%
Terça	941,05	22	87,26	9%	37	329,73	35%	136	543,59	58%
Quarta	1116,86	57	229,12	21%	33	293,75	26%	146	585,36	52%
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	592,12	29	114,98	12%	19	170,94	17%	77	309,41	31%
Recomendado	710	18 a 27 gramas			20 a 28 gramas			98 a 115 gramas		
% Adequação	83%	106%			95%			79%		

Dominique Passarin de Oliveira - Nutricionista – CRN 16749D

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