



## CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR- 01 a 05 de JULHO

### Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Riscos e Rabiscos

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	01/07	02/07	03/07	04/07	05/07
<b>Café da manhã 8:00</b>	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
<b>Lanche da manhã 9:10</b>	Maçã	Abacaxi	Bergamota	Maçã	Laranja
<b>Almoço 11:00</b>	Sopa com massa de letrinhas, peito de frango e legumes (batata, chuchu, cenoura, abobrinha)	Feijão carioca Arroz Carne em cubos desfiada Purê de mandioca Brócolis	Lentilha Galinhada Ovo cozido Cenoura cozida	Feijão Preto Arroz Peito de Frango Polenta Repolho	Feijão preto Arroz Carne moída em molho Purê de batata Couve flor
<b>Leite- 13:00</b>	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
<b>Lanche 1 14:45</b>	Repete o almoço	Panqueca de aveia (ovo + aveia + banana)	Repete o almoço	Vitamina de banana (leite, aveia, banana, mamão)	Repete o almoço
<b>Lanche 2 16:30</b>	Bergamota	Banana	Mamão	Manga	Caqui

## 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
<b>Segunda</b>	502,15	29	114,30	23%	4	33,76	7%	88	353,83	70%
<b>Terça</b>	489,57	23	92,93	19%	8	70,32	14%	84	337,66	69%
<b>Quarta</b>	477,46	27	109,47	23%	6	55,81	12%	76	305,71	64%
<b>Quinta</b>	456,42	23	90,11	20%	6	55,62	12%	80	318,56	70%
<b>Sexta</b>	591,50	32	127,54	22%	9	77,15	13%	98	391,03	66%
<b>Média Semanal</b>	503,42	27	106,87	21%	7	58,53	12%	85	341,36	68%
<b>Recomendado</b>	<b>475</b>	<b>12 a 18 gramas</b>			<b>13 a 18 gramas</b>			<b>65 a 77 gramas</b>		
<b>% Adequação</b>	<b>106%</b>	<b>148%</b>			<b>50%</b>			<b>111%</b>		

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 Riscos e Rabiscos

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	08/07	09/07	10/07	11/07	12/07
<b>Café da manhã 8:00</b>	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
<b>Lanche da manhã 9:10</b>	Maçã	Banana	Manga	Caqui	Bergamota
<b>Almoço 11:00</b>	Lentilha Arroz Carne moída em molho Purê de moranga e cenoura	Sopa de feijão com legumes (Cenoura, chuchu, batata, brócolis) e massa de letrinhas	Feijão Preto Arroz Molho de peito de frango Polenta Brócolis	Feijão carioca Arroz Filé de tilápia (desfiado) desfiada Batata e chuchu refogados	Feijão preto Carreteiro com carne desfiada Beterraba Tomate picado
<b>Leite- 13:00</b>	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
<b>Lanche 1 14:45</b>	Repete o almoço	Salada de frutas	Repete o almoço	Mingau de aveia (leite, banana, maçã, aveia)	Repete o almoço
<b>Lanche 2 16:30</b>	Bergamota	Mamão	Maçã	Abacaxi	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
<b>Segunda</b>	510,45	32	127,49	25%	9	77,89	15%	87	349,85	69%
<b>Terça</b>	440,02	14	57,24	13%	1	11,14	3%	98	390,78	89%
<b>Quarta</b>	527,40	35	141,82	27%	4	35,57	7%	87	348,95	66%
<b>Quinta</b>	460,42	20	78,46	17%	6	50,24	11%	87	346,31	75%
<b>Sexta</b>	485,34	27	109,94	23%	5	42,38	9%	83	333,11	69%
<b>Média Semanal</b>	484,73	26	102,99	21%	5	43,44	9%	88	353,80	73%
<b>Recomendado</b>	<b>475</b>	<b>12 a 18 gramas</b>			<b>13 a 18 gramas</b>			<b>65 a 77 gramas</b>		
<b>% Adequação</b>	<b>102%</b>	<b>143%</b>			<b>37%</b>			<b>115%</b>		

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 Riscos e Rabiscos

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	15/07	16/07	17/07	18/07	19/07
<b>Café da manhã 8:00</b>	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
<b>Lanche da manhã 9:10</b>	Mamão	Bergamota	Abacaxi	Laranja	Mamão
<b>Almoço 11:00</b>	Lentilha Arroz Peito de frango desfiado Batata refogada Brócolis	Feijão preto Arroz Carne de gado desfiada Massa (agricultura) Brócolis	Sopa de lentilha, massa de letrinhas, Legumes (Cenoura, chuchu, batata, brócolis) e Frango desfiado	Feijão carioca Arroz Panqueca de carne moída Tomate picado	Feijão Preto Arroz Carne frango em molho Batata doce Beterraba
<b>Leite- 13:00</b>	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
<b>Lanche 1 14:45</b>	Repete o almoço	Leite + Bolo de banana sem açúcar	Repete o almoço	Vitamina de banana (leite, aveia, banana, mamão)	Repete o almoço
<b>Lanche 2 16:30</b>	Maçã	Banana	Manga	Caqui	Bergamota

### 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
<b>70% Necessidades Diárias</b>										
<b>Segunda</b>	469,55	35	140,27	30%	4	32,22	7%	87	346,62	74%
<b>Terça</b>	601,53	22	89,15	15%	16	139,87	23%	95	379,32	63%
<b>Quarta</b>	608,53	34	135,70	22%	4	32,03	5%	111	442,87	73%
<b>Quinta</b>	496,72	21	85,80	17%	8	73,47	15%	87	349,81	70%
<b>Sexta</b>	544,66	34	137,10	25%	4	34,18	6%	93	370,63	68%
<b>Média Semanal</b>	544,20	29	117,60	22%	7	62,35	11%	94	377,85	70%
<b>Recomendado</b>	<b>475</b>	<b>12 a 18 gramas</b>			<b>13 a 18 gramas</b>			<b>65 a 77 gramas</b>		
<b>% Adequação</b>	<b>115%</b>	<b>163%</b>			<b>53%</b>			<b>123%</b>		

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 Riscos e Rabiscos

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	22/07	23/07	24/07	25/07	26/07
<b>Café da manhã 8:00</b>	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
<b>Lanche da manhã 9:10</b>	Maçã	Banana	Abacaxi	Laranja	Maçã
<b>Almoço 11:00</b>	Lentilha Arroz Peito de frango Legumes (abobrinha, cenoura, brócolis e couve flor)	Feijão carioca Arroz Carne em cubos desfiada Purê de mandioca Chuchu	Feijão preto Galinhada Ovo cozido Cenoura cozida	Sopa com carne de gado desfiada, legumes (Cenoura, chuchu, batata, brócolis) e massa de letrinhas	Feijão Preto Arroz Molho de frango Polenta Beterraba
<b>Leite- 13:00</b>	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
<b>Lanche 1 14:45</b>	Repete o almoço	Salada de frutas	Repete o almoço	Panqueca de aveia (ovo + aveia + banana)	Repete o almoço
<b>Lanche 2 16:30</b>	Abacaxi	Mamão	Manga	Caqui	Bergamota

### 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
<b>70% Necessidades Diárias</b>										
<b>Segunda</b>	461,90	36	142,49	31%	4	33,31	7%	84	335,72	73%
<b>Terça</b>	421,98	15	61,79	15%	3	23,52	6%	88	351,59	83%
<b>Quarta</b>	567,01	26	102,70	18%	8	74,82	13%	96	382,84	68%
<b>Quinta</b>	454,44	19	77,19	17%	6	52,83	12%	85	338,00	74%
<b>Sexta</b>	568,92	35	139,85	25%	4	34,70	6%	99	394,44	69%
<b>Média Semanal</b>	494,85	26	104,80	21%	5	43,83	9%	90	360,52	73%
<b>Recomendado</b>	<b>475</b>	<b>12 a 18 gramas</b>			<b>13 a 18 gramas</b>			<b>65 a 77 gramas</b>		
<b>% Adequação</b>	<b>104%</b>	<b>146%</b>			<b>37%</b>			<b>117%</b>		

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 Riscos e Rabiscos

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	29/07	30/07	31/07	-	-
<b>Café da manhã 8:00</b>	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	-	-
<b>Lanche da manhã 9:10</b>	Maçã	Banana	Abacaxi	-	-
<b>Almoço 11:00</b>	Sopa de lentilha, massa de letrinhas, peito de frango e legumes (batata, chuchu, cenoura, abobrinha)	Feijão carioca Carreteiro com carne desfiada Beterraba Tomate picado	Feijão Preto Arroz Carne em cubos desfiada Purê de mandioca Brócolis	-	-
<b>Leite- 13:00</b>	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	-	-
<b>Lanche 1 14:45</b>	Repete o almoço	Mingau de aveia (leite, banana, maçã, aveia)	Repete o almoço	-	-
<b>Lanche 2 16:30</b>	Laranja	Mamão	Manga	-	-

### 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
<b>70% Necessidades Diárias</b>										
<b>Segunda</b>	479,89	36	145,60	30%	4	37,40	8%	87	346,10	72%
<b>Terça</b>	446,82	19	76,39	17%	6	58,47	13%	81	323,06	72%
<b>Quarta</b>	530,91	28	112,74	21%	5	44,55	8%	94	374,22	70%
<b>Quinta</b>	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
<b>Sexta</b>	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
<b>Média Semanal</b>	291,52	17	66,95	14%	3	28,08	6%	52	208,68	43%
<b>Recomendado</b>	<b>475</b>	<b>12 a 18 gramas</b>			<b>13 a 18 gramas</b>			<b>65 a 77 gramas</b>		
<b>% Adequação</b>	<b>61%</b>	<b>93%</b>			<b>24%</b>			<b>80%</b>		

Dominique Passarin de Oliveira - Nutricionista – CRN 16749D

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