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- 01 a 03 de Maio

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Dona Ziza

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
			01/05	02/05	03/05
Café da manhã 8:00			FERIADO	Café com Leite + Bolo doce sem açúcar	Leite com cacau + Pão de queijo
Lanche da manhã 9:30			FERIADO	Laranja	Manga
Almoço 10:30 - 11:30			FERIADO	Feijão Preto Arroz Peito de frango refogado Batata assada Beterraba	Feijão Preto Arroz Carne de porco Mandioca com Farofa Cenoura
Leite 13:00 - 13:40			FERIADO	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			FERIADO	Suco de Uva + Cuca	Leite com cacau + Mini pizza de frango com legumes
Lanche 2 16:45			FERIADO	Maça	Manga

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Terça	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Quarta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Quinta	634,16	20	80,09	13%	13	114,29	18%	111	445,77	70%
Sexta	805,31	36	144,89	18%	22	201,75	25%	117	468,17	58%
Média Semanal	677,79	28	112,49	16%	17	158,02	21%	114	456,97	64%
Recomendado	708	18 a 27 gramas			20 a 28 gramas			97 a 115 gramas		
% Adequação	96%	104%			85%			99%		

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- 06 a 10 de Maio

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Dona Ziza

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	06/05	07/05	08/05	09/05	10/05
Café da manhã 8:00	Café com leite + Bolacha Agricultura Familiar (sem açúcar)	Leite com cacau + Pão com doce de fruta sem açúcar	Café com leite + Puff	Leite com cacau + Bolo de legumes com carne moída	Café com leite + Pão com requeijão
Lanche da manhã 9:30	Abacaxi	Maçã	Manga	Mamão	Melão
Almoço 10:30 - 11:30	Lentilha Galinhada Beterraba	Feijão Preto Arroz Carne de Gado Polenta Cenoura	Sopa de feijão com massa espaguete (agricultura) e legumes (Chuchu, cenoura, batata, Brócolis)	Feijão preto Arroz Lasanha de peito de frango Tomate	Feijão Carioca Arroz Carne de Porco Mandioca Repolho
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	Repete o almoço	Leite com cacau + Pão de queijo	Repete o almoço	Suco de Uva + Mini Pizza de frango com legumes	Repete o almoço
Lanche 2 16:45	Mamão	Melão	Abacaxi	Maçã	Manga

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	**(kcal)**	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	613,47	53	212	19%	15	135,00	21%	132	528,00	70%
Terça	1140,78	47	189,37	17%	29	259,56	23%	178	713,98	63%
Quarta	1100,86	38	153,19	14%	25	225,19	20%	184	736,02	67%
Quinta	1061,25	48	192,76	18%	18	162,85	15%	181	723,38	68%
Sexta	1331,37	70	278,71	21%	28	248,72	19%	203	810,60	61%
Média Semanal	1049,55	51	205,20	18%	23	206,26	19%	176	702,40	66%
Recomendado	**708**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**97 a 115 gramas**		
% Adequação	**148%**	**189%**			**82%**			**153%**		

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- 13 a 17 de Maio

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Dona Ziza

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	13/05	14/05	15/05	16/05	17/05
Café da manhã 8:00	Vitamina de banana (Leite + banana, aveia, cacau) + Bolacha de água e sal	Café com leite + Pão de queijo	Leite com cacau + Pão francês com requeijão	Café com leite + Bolo de banana sem açúcar	Leite com cacau + Pão de forma com queijo
Lanche da manhã 9:30	Mamão	Manga	Maçã	Abacaxi	Melão
Almoço 10:30 - 11:30	Lentilha Arroz Molho de peito de frango Massa penne Couve-flor	Feijão Preto Galinhada Batata refogada Tomate	Feijão Carioca Arroz Carne de gado picada em molho Polenta Cenoura	Feijão preto Arroz Panqueca de carne moída Brócolis	Feijão Carioca Carreteiro Mandioca com Farofa Repolho
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	Repete o almoço	Suco de uva + Bolo salgado de carne moída com legumes	Repete o almoço	Leite com cacau + Puff	Repete o almoço
Lanche 2 16:45	Abacaxi	Melão	Mamão	Manga	Maçã

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	1554,09	78	313,62	20%	20	177,04	11%	276	1103,99	71%
Terça	1119,05	49	195,50	17%	30	270,77	24%	168	673,55	60%
Quarta	1332,20	76	305,47	23%	26	233,70	18%	197	786,87	59%
Quinta	1257,87	55	219,49	17%	32	284,28	23%	192	766,61	61%
Sexta	1380,76	68	273,00	20%	24	211,80	15%	226	903,95	65%
Média Semanal	1328,80	65	261,41	20%	26	235,52	18%	212	846,99	63%
Recomendado	**708**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**97 a 115 gramas**		
% Adequação	**188%**	**187%**			**87%**			**137%**		

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- 20 a 24 de Maio

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Dona Ziza

Horários	Segunda 20/05	Terça 21/05	Quarta 22/05	Quinta 23/05	Sexta 24/05
Café da manhã 8:00	Vitamina de banana (Leite + banana, aveia, cacau) + Bolacha agricultura familiar (sem açúcar)	Leite com cacau + Pão de queijo	Leite com cacau + Bolo de banana sem açúcar	Leite com cacau + Pão francês com queijo	Leite com cacau + Pão de forma com doce de frutas sem açúcar
Lanche da manhã 9:30	Abacaxi	Maçã	Manga	Laranja	Melão
Almoço 10:30 - 11:30	Lentilha Arroz Estrogonofe de gado Batata refogada Brócolis	Sopa com peito de frango e massa (agricultura) e legumes (Chuchu, cenoura, batata, Brócolis)	Feijão Carioca Arroz Carne de Porco Moranga refogada Beterraba	Feijão preto Arroz Panqueca de peito de frango Tomate	Feijão Preto Arroz Molho de carne moída Polenta Cenoura
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	Leite com cacau + Pão com requeijão	Repete o almoço	Suco de Laranja + Mini pizza de frango com legumes
Lanche 2 16:45	Mamão	Banana	Abacaxi	Maçã	Manga

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	**(kcal)**	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	827,86	32	128,35	16%	22	194,99	24%	131	523,82	63%
Terça	699,70	47	187,91	27%	22	195,26	28%	83	330,43	47%
Quarta	716,91	30	118,79	17%	22	198,88	28%	101	403,98	56%
Quinta	887,64	58	232,35	26%	15	139,38	16%	127	509,83	57%
Sexta	608,49	29	114,85	19%	11	96,55	16%	100	401,74	66%
Média Semanal	748,12	39	156,45	21%	18	165,01	22%	108	433,96	58%
Recomendado	**708**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**97 a 115 gramas**		
% Adequação	**106%**	**145%**			**92%**			**94%**		

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- 27 a 31 de Maio

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Dona Ziza

Horários	Segunda 27/05	Terça 28/05	Quarta 29/05	Quinta 30/05	Sexta 31/05
Café da manhã 8:00	Vitamina de banana (Leite + banana, aveia, cacau) + Biscoito Mingon	Leite com cacau + Pão com doce de frutas sem açúcar	Leite com cacau + Torrada de pão com queijo	FERIADO	Leite com cacau + Bolo de banana sem açúcar
Lanche da manhã 9:30	Mamão	Manga	Banana	FERIADO	Melão
Almoço 10:30 - 11:30	Lentilha Arroz Molho de peito de frango Polenta Cenoura	Feijão Preto Galinhada Repolho Tomate	Sopa com massa de letrinhas e legumes (Chuchu, cenoura, batata, Brócolis)	FERIADO	Feijão Carioca Filé de Tilápia assado Batata refogada 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	FERIADO	Leite (100-200ml) Fórmula Infantil para berçário 1 e 2
Lanche 1 14:10 - 15:00	Leite com cacau + Puff	Repete o almoço	Suco de Laranja + Pão de cachorro quente com carne moída	FERIADO	Leite com cacau + Pão de queijo
Lanche 2 16:45	Abacaxi	Laranja	Melão	FERIADO	Maçã

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	**(kcal)**	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	817,37	36	142,24	17%	23	209,64	26%	120	480,02	59%
Terça	680,37	49	194,79	29%	9	77,15	11%	102	407,22	60%
Quarta	432,68	22	87,44	20%	12	104,85	24%	62	247,27	57%
Quinta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Sexta	769,11	26	104,32	14%	29	259,14	34%	105	419,89	55%
Média Semanal	539,90	26	105,76	16%	14	130,15	19%	78	310,88	46%
Recomendado	**708**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**97 a 115 gramas**		
% Adequação	**76%**	**98%**			**72%**			**68%**		

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- 01 a 03 de Maio

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Emílio Link

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
			01/05	02/05	03/05
Lanche da manhã			FERIADO	Café com Leite + Bolacha agricultura familiar + Fruta: Banana	Suco de Laranja + Pão com peito de frango
Almoço			FERIADO	Feijão preto Arroz Strogonoff de frango Massa agricultura Beterraba	
Lanche da Tarde			FERIADO	Bebida Láctea + Bolo salgado com carne moída	Café com leite + Pão com doce de Leite

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
30% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Terça	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Quarta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Quinta	1426,64	67	267,28	19%	35	312,98	22%	214	857,12	60%
Sexta	555,12	23	90,05	16%	10	94,42	17%	94	374,78	68%
Média Semanal	**396,35**	**18**	**71,47**	**7%**	**9**	**81,48**	**8%**	**62**	**246,38**	**26%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**56%**	**66%**			**45%**			**54%**		

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- 06 a 10 de Maio

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Emílio Link

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	06/05	07/05	08/05	09/05	10/05
Lanche da manhã	Café com leite + Bolo doce sem cobertura	Salada de frutas + Bolacha salgada	Vitamina de frutas (banana, leite, cacau, aveia) + Bolacha agricultura familiar + Mamão	Suco de uva + Pão de forma com Apresuntado e queijo	Leite com cacau + Pão francês com requeijão + Maçã
Almoço	-	Feijão preto Arroz Panqueca de frango Tomate	Feijão Preto Arroz Carne de porco Mandioca Couve-flor	Feijão carioca Arroz Molho de carne moída Polenta Cenoura	-
Lanche da Tarde	Bebida Láctea + Puff + Banana	Suco de uva + Cachorro quente	Leite com Cacau + Pão de queijo + Maçã	Café com Leite + Cuca + Banana	Café com Leite + Bolo salgado com frango + Manga

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
30% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	186,02	9	37,77	20%	17	150,29	81%	65	259,95	140%
Terça	1223,97	58	231,55	19%	25	225,70	18%	194	775,04	63%
Quarta	1631,52	55	220,68	14%	51	458,14	28%	246	985,56	60%
Quinta	1131,04	51	202,68	18%	25	225,78	20%	178	713,63	63%
Sexta	666,37	22	86,93	13%	22	197,51	30%	98	390,75	59%
Média Semanal	**967,79**	**39**	**155,92**	**17%**	**28**	**251,48**	**35%**	**156**	**624,99**	**77%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**136%**	**144%**			**100%**			**136%**		

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- 13 a 17 de Maio

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Emílio Link

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	13/05	14/05	15/05	16/05	17/05
Lanche da manhã	Café com leite + Bolo salgado com frango desfiado	+ Vitamina de frutas (banana, leite, cacau, aveia) Bolacha Salgada + Maçã	Leite com Cacau + Pão de queijo + Banana	Bebida Láctea + Pão com requeijão + Melão, mamão e manga picados	Café com Leite + Pão com doce de fruta + Abacaxi
Almoço	-	Lentilha Arroz Linguiça assada Mandioca Beterraba	Feijão Carioca Arroz Molho de frango Massa agricultura Tomate	Feijão Preto Arroz Carne de gado Polenta Brócolis	-
Lanche da Tarde	Leite com cacau + Bolo doce sem cobertura + Mamão	Café com leite + Cuca + Melão e manga picados	Suco de Uva + Pão com Apresuntado e queijo + Abacaxi	Leite com cacau + Mini pizza de frango	Vitamina de frutas (banana, leite, cacau, aveia) + Bolacha agricultura + Maçã

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
30% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	537,30	20	81,91	15%	28	253,71	47%	91	362,04	67%
Terça	1543,32	45	178,18	12%	52	467,83	30%	233	930,16	60%
Quarta	1419,05	55	221,86	16%	49	436,91	31%	199	794,65	56%
Quinta	1163,54	63	251,93	22%	31	275,01	24%	162	648,32	56%
Sexta	986,86	24	97,31	10%	20	182,45	18%	185	741,08	75%
Média Semanal	**1130,01**	**41**	**166,21**	**15%**	**36**	**323,18**	**30%**	**174**	**695,24**	**63%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**159%**	**152%**			**129%**			**151%**		

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- 20 a 24 de Maio

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Emílio Link

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	20/05	21/05	22/05	23/05	24/05
Lanche da manhã	Leite com cacau + Bolacha agricultura familiar + Melão, manga e mamão picados	Suco de laranja + Mini pizza de frango + Maçã	Vitamina de frutas (banana, leite, cacau, aveia) + Puff + Mamão	Café com leite + Cuca + Abacaxi	Bebida láctea + Pão de forma com Apresuntado e queijo + Banana
Almoço	-	Feijão carioca Arroz Carne de porco Polenta Tomate	Lentilha Arroz Carne de gado picada Purê de batata Cenoura	Feijão preto Arroz Filé de Tilápia assado Mandioca Couve-flor	-
Lanche da Tarde	Massa agricultura Molho de peito de frango Beterraba	Bebida láctea + Pão de queijo + Laranja	Panqueca de carne moída Repolho	Suco de Laranja + Cachorro quente	Feijão preto Arroz Carne de gado picada Alface

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
30% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	579,44	43	173,67	30%	19	172,81	30%	127	506,08	87%
Terça	1284,59	54	214,46	17%	39	352,49	27%	184	736,71	57%
Quarta	1538,49	82	326,20	21%	44	394,33	26%	206	822,55	53%
Quinta	1189,42	45	180,37	15%	27	244,89	21%	193	772,14	65%
Sexta	827,70	47	188,78	23%	14	129,04	16%	130	520,33	63%
Média Semanal	**1083,93**	**54**	**216,70**	**21%**	**29**	**258,71**	**24%**	**168**	**671,56**	**65%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**153%**	**201%**			**103%**			**146%**		

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- 27 a 31 de Maio

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Emílio Link

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	27/05	28/05	29/05	30/05	31/05
Lanche da manhã	Vitamina de frutas (banana, leite, cacau, aveia) Bolacha Salgada + Mamão	Leite com cacau + Bolo doce sem cobertura + Maçã	Café com Leite + Pão francês com requeijão + Manga	FERIADO	Café com leite + Pão de queijo + Banana
Almoço	-	Feijão preto Arroz Molho de peito de frango Massa penne Brócolis	Feijão Carioca Arroz Carne de gado em molho Polenta Beterraba	FERIADO	-
Lanche da Tarde	Lasanha de frango Arroz Tomate	Suco de Laranja + Mini pizza de frango + Abacaxi	Lentilha Arroz Coxa e sobrecoxa assada Alface	FERIADO	Massa agricultura Molho de carne moída Cenoura

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
30% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	794,32	43	170,60	21%	19	170,30	21%	140	560,93	71%
Terça	1376,57	63	251,32	18%	26	237,02	17%	224	894,75	65%
Quarta	1478,64	77	306,04	21%	18	163,99	11%	252	1007,85	68%
Quinta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Sexta	1039,32	47	188,29	18%	44	396,69	38%	119	476,62	46%
Média Semanal	**937,77**	**46**	**183,25**	**16%**	**22**	**193,60**	**18%**	**147**	**588,03**	**50%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**132%**	**170%**			**108%**			**128%**		

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- 01 a 03 de Maio

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Érico Veríssimo

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
			01/05	02/05	03/05
Lanche da manhã e da Tarde			FERIADO	Feijão Carioca Arroz Carne de Gado em Molho Brócolis	Café com Leite + Pão com Peito de frango + Laranja

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
30% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Terça	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Quarta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Quinta	452,05	33	130,58	29%	6	55,23	12%	65	260,30	58%
Sexta	283,25	15	59,37	21%	7	66,04	23%	38	153,00	54%
Média Semanal	**147,06**	**9**	**37,99**	**10%**	**3**	**24,25**	**7%**	**21**	**82,66**	**22%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**21%**	**35%**			**13%**			**18%**		

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- 06 a 10 de Maio

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Érico Veríssimo

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	06/05	07/05	08/05	09/05	10/05
Lanche da manhã e da Tarde	Vitamina de frutas (banana, leite e cacau) + Bolacha Agricultura + Mamão	Feijão preto Arroz Coxa e sobrecoxa assada Repolho	Café com leite + Pão de forma com Apresuntado e queijo + Banana	Feijão Carioca Arroz Carne de gado Cenoura	Suco de uva + Bolo salgado com carne moída + Maçã

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
30% Necssidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	403,49	10,31	41,24	10%	9,50	85,50	21%	75,94	303,76	75%
Terça	442,04	26,39	105,56	24%	8,40	75,60	17%	63,85	255,40	58%
Quarta	389,88	16,47	65,88	17%	12,00	108,00	28%	57,73	230,80	59%
Quinta	409,26	26,14	130,70	32%	3,69	33,21	8%	65,69	262,76	64%
Sexta	420,34	10,07	40,28	10%	11,64	104,76	25%	72,81	291,24	69%
Média Semanal	**413,00**	**17,87**	**76,73**	**17%**	**9,04**	**81,41**	**20%**	**67,20**	**268,79**	**65%**
Recomendado	**493**	**12 a 18 gramas**			**14 a 19 gramas**			**68 a 80 gramas**		
% Adequação	**84%**	**99%**			**12%**			**99%**		

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- 13 a 17 de Maio

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Érico Veríssimo

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	13/05	14/05	15/05	16/05	17/05
Lanche da manhã e da Tarde	Café com Leite + Pão com doce de leite + Banana	Feijão Carioca Arroz Carne Moída Tomate	Bebida Láctea + Bolacha Agricultura + Mamão e manga picados	Feijão preto Arroz Polenta Molho de Frango Couve-Flor	Leite com cacau + Bolo doce sem cobertura + Maçã

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
30% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	429,67	12,41	49,64	17%	8,27	74,43	26%	76,47	305,88	71%
Terça	446,40	30,26	121,04	27%	6,32	56,88	13%	65,40	261,60	59%
Quarta	442,72	9,12	36,48	8%	8,63	77,67	17%	84,94	339,76	77%
Quinta	497,67	36,05	144,20	29%	3,98	15,92	3%	78,41	313,64	63%
Sexta	513,10	10,06	40,24	8%	20,55	184,95	36%	74,12	296,48	58%
Média Semanal	**437,40**	**20**	**78,32**	**18%**	**10**	**81,97**	**20%**	**76**	**303,47**	**73%**
Recomendado	**493**	**12 a 18 gramas**			**14 a 19 gramas**			**68 a 80 gramas**		
% Adequação	**89%**	**111%**			**71%**			**112%**		

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- 20 a 24 de Maio

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Érico Veríssimo

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	20/05	21/05	22/05	23/05	24/05
Lanche da manhã e da Tarde	Vitamina de frutas (banana, leite e cacau) + Pão de queijo	Feijão Preto Arroz Massa Carne Moída em Molho Repolho	Café com Leite + Pão francês com frango desfiado + Laranja	Lentilha Galinhada Tomate	Bebida Láctea + Cuca + Abacaxi, mamão e manga picados

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
30% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	406,81	9,62	38,48	9%	18,09	162,81	40%	58,92	235,68	58%
Terça	553,53	35,11	140,44	25%	7,92	71,28	13%	84,37	337,48	61%
Quarta	358,29	26,57	106,28	30%	8,67	78,03	22%	45,05	180,20	50%
Quinta	435,75	37,68	150,72	35%	4,17	37,53	9%	59,52	238,08	55%
Sexta	402,96	7,71	30,84	8%	8,11	72,99	18%	80,05	320,20	79%
Média Semanal	**431,47**	**23**	**93,35**	**21%**	**9**	**84,53**	**20**	**66**	**262,32**	**61%**
Recomendado	**493**	**12 a 18 gramas**			**14 a 19 gramas**			**68 a 80 gramas**		
% Adequação	**88%**	**128%**			**64%**			**97%**		

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- 27 a 31 de Maio

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Érico Veríssimo

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	27/05	28/05	29/05	30/05	31/05
Lanche da manhã e da Tarde	Café com Leite + Bolo de cenoura sem cobertura + Mamão	Feijão Carioca Massa (mercado) Molho de Frango Beterraba	Leite com cacau + Cachorro quente + Maça	FERIADO	Suco de laranja + Mini pizza de Frango + Abacaxi

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
30% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	394,94	9	36,46	9%	17	150,84	38%	53	212,73	54%
Terça	596,28	30	118,46	20%	9	76,77	13%	98	393,19	66%
Quarta	428,90	12	47,91	11%	15	136,33	32%	62	249,32	58%
Quinta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Sexta	362,80	18	71,37	20%	10	87,67	24%	53	210,26	58%
Média Semanal	**356,58**	**14**	**54,84**	**12%**	**10**	**90,32**	**21%**	**53**	**213,10**	**47%**
Recomendado	**493**	**12 a 18 gramas**			**14 a 19 gramas**			**68 a 80 gramas**		
% Adequação	**72%**	**76%**			**72%**			**78%**		

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 de Abril a 03 de Maio

APAE – Espaço Criador

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
			01/05	02/05	03/05
Lanche da Manhã			FERIADO	Leite com cacau + Bolacha Agricultura + Mamão	Bebida Láctea + Pão com Apresuntado e queijo + Maça
Almoço			FERIADO	Feijão Carioca Arroz Carne Moída Polenta Beterraba	Feijão Preto Arroz Carne de Porco Purê de Batata Brócolis
Lanche da Tarde			FERIADO	Igual ao da manhã	Igual ao da manhã

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
30% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Terça	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Quarta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Quinta	1401,58	59	234,65	17%	36	321,40	23%	212	846,22	60%
Sexta	1231,76	61	245,86	20%	25	221,57	18%	198	791,13	64%
Média Semanal	**526,67**	**24**	**96,10**	**7%**	**12**	**108,59**	**8%**	**82**	**327,47**	**25%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**74%**	**89%**			**60%**			**71%**		

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- 06 a 10 de Maio

APAE – Espaço Criador

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	06/05	07/05	08/05	09/05	10/05
Lanche da Manhã	Suco de uva + Panqueca de carne moída + Abacaxi *	Feijão Preto Arroz Carne picada em molho Polenta Brócolis	Lentilha Galinhada Mandioca Beterraba	Bebida Láctea + Pão de queijo + Banana *	Leite com cacau + Pão com Apresuntado e queijo + Maçã *
Almoço	-	-	-	Feijão Carioca Arroz Coxa e sobrecoxa assada Batata Refogada Couve-flor	Feijão Preto Arroz Molho de Peito de Frango Massa Agricultura Beterraba
Lanche da Tarde	Igual ao da manhã	Igual ao da manhã	Igual ao da manhã	Igual ao da manhã	Igual ao da manhã

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
30% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	545,73	25,99	103,96	19%	14,48	130,32	24%	78,09	312,36	57%
Terça	520,54	36,46	145,84	28%	6,44	57,96	11%	79,12	316,48	61%
Quarta	580,69	35,68	142,72	25%	6,77	60,93	10%	93,19	372,76	64%
Quinta	920,53	42,53	170,12	18%	26,34	237,06	26%	131,74	526,96	57%
Sexta	1.018,28	59,81	239,24	23%	18,22	163,98	16%	154,14	616,56	61%
Média Semanal	**717,15**	**40**	**160,38**	**23%**	**14,45**	**130,07**	**17%**	**107**	**429,02**	**60%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 Gramas**		
% Adequação	**101%**	**148 %**			**73%**			**109%**		

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- -13 a 17 de Maio

APAE – Espaço Criador

Horários	Segunda 13/05	Terça 14/05	Quarta 15/05	Quinta 16/05	Sexta 17/05
Lanche da Manhã	Lentilha Arroz Coxa e sobrecoxa assada Beterraba Cenoura	Suco de uva + Bolo salgado com frango desfiado e legumes + Melão e mamão picado	Feijão Carioca Arroz Lasanha de carne moída Alface	Café com Leite + Bolacha Agricultura + Maçã	Bebida Láctea + Pão de Queijo + Banana
Almoço	-	-	-	Feijão Preto Arroz Carne picada em molho Batata assada Repolho	Feijão Preto Arroz Linguiça assada Mandioca Tomate
Lanche da Tarde	Igual ao da manhã	Igual ao da manhã	Igual ao da manhã	Igual ao da manhã	Igual ao da manhã

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
30% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	407,89	39	156,23	38%	7	60,72	15%	83	331,94	81%
Terça	310,92	4	15,26	5%	6	54,32	17%	64	256,73	83%
Quarta	530,43	33	132,31	25%	7	61,86	12%	82	329,02	62%
Quinta	934,31	43	173,60	19%	18	163,38	17%	150	598,22	64%
Sexta	1154,18	30	120,29	10%	48	435,08	38%	156	623,36	54%
Média Semanal	**667,55**	**30**	**119,54**	**19%**	**17**	**155,07**	**20%**	**107**	**427,85**	**69%**
Recomendado	710	18 a 27 gramas			20 a 28 gramas			98 a 115 gramas		
% Adequação	94%	111%			86%			93%		

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- 20 a 24 de Maio

APAE – Espaço Criador

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	20/05	21/05	22/05	23/05	24/05
Lanche da Manhã	Lentilha Arroz Molho de carne moída Purê de Batata Brócolis **O mesmo que os outros bem amassado*	Suco de Uva + Cachorro quente + Abacaxi **Mingau de aveia com banana*	Feijão Preto Arroz Filé de Tilápia assado Alface e Tomate **Arroz liquidificado com caldo de feijão + ovo cozido esmagado*	Café com Leite + Pão com doce de Fruta + Mamão **Vitamina de fruta: leite + banana + aveia + cacau*	Bebida Láctea + Cuca + Banana **Bebida láctea + mamão e banana amassados*
Almoço	-	-	-	Feijão Preto Arroz Molho de Peito de Frango Massa Agricultura Beterraba	Feijão Carioca Arroz Carne de Gado Polenta Cenoura
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) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
30% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	901,37	78	310,22	34%	21	189,82	21%	145	581,87	65%
Terça	767,61	16	65,85	9%	21	187,80	24%	131	523,95	68%
Quarta	856,66	69	275,30	32%	7	62,17	7%	129	516,29	60%
Quinta	1359,15	67	269,94	20%	20	177,53	13%	234	935,39	69%
Sexta	1405,00	49	195,32	14%	28	255,08	18%	245	980,14	70%
Média Semanal	**1057,96**	**56**	**223,33**	**22%**	**19**	**174,48**	**17%**	**177**	**707,53**	**66%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**149%**	**207%**			**97%**			**154%**		

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- 27 a 31 de Maio

APAE – Espaço Criador

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	27/05	28/05	29/05	30/05	31/05
Lanche da Manhã	Lentilha Galinhada Mandioca Repolho e tomate **O mesmo que os outros bem amassado*	Suco de Laranja + Panqueca de Frango + Abacaxi **Purê de legumes (batata, cenoura, brócolis) + ovo cozido esmagado*	Lasanha de carne moída Beterraba + Laranja picada **Mingau de banana + aveia + maçã + cacau + leite*	FERIADO	Café com Leite + Pão com Doce de leite + Manga **Bebida láctea + mamão e banana amassados*
Almoço	-	-	-	FERIADO	Feijão preto Arroz Carne de Gado picada Purê de batata Alface
Lanche da Tarde	Igual ao da manhã	Igual ao da manhã	Igual ao da manhã	FERIADO	Igual ao da manhã

**Refeição para alunos com disfagia!*

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
30% Necessidades Diárias	**(kcal)**	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	767,09	70	278,31	36%	7	63,56	8%	133	531,41	69%
Terça	740,25	58	230,74	31%	11	95,68	13%	106	425,38	57%
Quarta	858,73	58	233,98	27%	20	184,32	21%	108	431,40	50%
Quinta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Sexta	1159,88	51	204,99	18%	18	164,20	14%	203	812,61	70%
Média Semanal	**705,19**	**47**	**189,60**	**22%**	**11**	**101,55**	**11%**	**110**	**440,16**	**49%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**99%**	**176%**			**56%**			**96%**		

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- 01 a 03 de Maio

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Riscos e Rabiscos

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
			01/05	02/05	03/05
Café da manhã 8:00			FERIADO	Leite (100-200ml) Fórmula Infantil para berçário 1 e 2	Leite (100-200ml) Fórmula Infantil para berçário 1 e 2
Lanche da manhã 9:10			FERIADO	Melão	Banana
Almoço 11:00			FERIADO	Feijão Carioca Galinhada Purê de batata Cenoura	Feijão Preto Arroz Carne de gado Batata doce Brócolis
Leite- 13:00			FERIADO	Leite (100-200ml) Fórmula Infantil para berçário 1 e 2	Leite (100-200ml) Fórmula Infantil para berçário 1 e 2
Lanche 1 14:45			FERIADO	Leite com cacau + Bolacha água e sal	Repete o almoço
Lanche 2 16:30			FERIADO	Maçã	Laranja

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	502,15	27	106,69	21%	12	111,12	22%	72	288,02	57%
Terça	458,02	22	89,09	19%	14	124,29	27%	63	251,87	55%
Quarta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Quinta	584,32	24	94,29	16%	20	176,58	30%	80	319,61	55%
Sexta	537,43	32	128,57	24%	14	121,92	23%	74	295,20	55%
Média Semanal	521,10	26	103,37	20%	14	130,18	25%	73	292,78	56%
Recomendado	475	12 a 18 gramas			13 a 18 gramas			65 a 77 gramas		
% Adequação	110%	144%			107%			112%		

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- 06 a 10 de Maio

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Riscos e Rabiscos

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	06/05	07/05	08/05	09/05	10/05
Café da manhã 8:00	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 da manhã 9:10	Abacaxi	Maçã	Banana	Melão	Mamão
Almoço 11:00	Lentilha Galinhada Mandioca Tomate picado	Feijão preto Arroz Carne moída em molho Purê de Abóbora e cenoura	Sopa de feijão com massa espaguete (agricultura) e legumes (Cenoura, chuchu, batata, brócolis) e ovo cozido	Feijão Carioca Arroz Molho de peito de frango Polenta Brócolis	Feijão Preto Arroz Molho de peito de frango desfiado Purê de mandioca Couve - flor
Leite- 13:00	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 14:45	Repete o almoço	Vitamina de frutas (leite + banana + maçã + aveia)	Repete o almoço	Salada de frutas	Repete o almoço
Lanche 2 16:30	Mamão	Melão	Manga	Abacaxi	Maçã

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	639,33	46	182,30	29%	5	48,23	8%	113	452,47	71%
Terça	466,69	20	81,52	17%	8	70,61	15%	81	322,61	69%
Quarta	436,06	22	89,67	21%	7	67,10	15%	73	291,75	67%
Quinta	279,23	22	87,59	31%	3	24,71	9%	44	175,52	63%
Sexta	701,30	40	158,47	23%	8	74,43	11%	116	464,60	66%
Média Semanal	504,52	30	119,91	24%	6	57,02	12%	85	341,39	67%
Recomendado	475	12 a 18 gramas			13 a 18 gramas			65 a 77 gramas		
% Adequação	106%	167%			49%			111%		

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- 13 a 17 de Maio

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Riscos e Rabiscos

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	13/05	14/05	15/05	16/05	17/05
Café da manhã 8:00	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 da manhã 9:10	Melão	Manga	Mamão	Abacaxi	Banana
Almoço 11:00	Sopa de feijão Com Arroz e legumes e ovo cozido	Feijão Carioca Arroz Molho de carne Moída Polenta Beterraba	Lentilha Arroz Peito de frango desfiado Batata refogada Cenoura	Feijão preto Galinhada Purê de batata Tomatinho picado	Feijão preto Arroz Carne Moída em Molho Massa Brócolis
Leite- 13:00	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 14:45	Repete o almoço	Mingau de aveia (leite, banana, maçã, aveia e cacau)	Repete o almoço	Leite + Bolo de banana sem açúcar	Repete o almoço
Lanche 2 16:30	Banana	Abacaxi	Maçã	Melão	Manga

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	401,25	20	81,52	20%	5	47,14	12%	80	318,70	79%
Terça	489,27	21	83,50	17%	8	71,02	15%	86	345,85	71%
Quarta	574,91	45	179,59	31%	5	45,66	8%	85	341,38	59%
Quinta	483,73	27	106,71	22%	15	134,26	28%	62	247,39	51%
Sexta	868,31	53	213,58	25%	17	155,48	18%	125	500,70	58%
Média Semanal	563,49	33	132,98	23%	10	90,71	16%	88	350,80	64%
Recomendado	475	12 a 18 gramas			13 a 18 gramas			65 a 77 gramas		
% Adequação	119%	185%			78%			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- 20 a 24 de Maio

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Riscos e Rabiscos

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	20/05	21/05	22/05	23/05	24/05
Café da manhã 8:00	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 da manhã 9:10	Laranja	Melão	Manga	Abacaxi	Maçã
Almoço 11:00	Sopa com frango desfiado legumes (Cenoura, chuchu, batata, brócolis) e massa de letrinhas	Feijão Preto Arroz Molho de peito de frango desfiado Purê de mandioca Couve - flor	Lentilha Arroz Carne moída em molho Purê de moranga e cenoura	Feijão Carioca Arroz Molho de peito de frango Polenta Brócolis	Feijão preto Galinhada Beterraba Tomate picado
Leite- 13:00	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 14:45	Repete o almoço	Salada de frutas	Repete o almoço	Mingau de aveia (leite, banana, maçã, aveia)	Repete o almoço
Lanche 2 16:30	Abacaxi	Maçã	Banana	Melão	Mamão

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	**(kcal)**	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	381,01	42	166,30	44%	5	49,49	13%	62	247,84	65%
Terça	456,46	24	96,95	21%	3	25,98	6%	86	343,34	75%
Quarta	547,53	30	118,47	22%	8	68,72	13%	89	355,94	65%
Quinta	487,71	29	115,60	24%	6	56,65	12%	81	325,54	67%
Sexta	576,62	45	179,46	31%	5	46,76	8%	87	346,84	60%
Média Semanal	489,86	34	135,35	28%	6	49,52	10%	81	323,90	66%
Recomendado	**475**	**12 a 18 gramas**			**13 a 18 gramas**			**65 a 77 gramas**		
% Adequação	**103%**	**188%**			**42%**			**105%**		

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- 27 a 31 de Maio

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Riscos e Rabiscos

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	27/05	28/05	29/05	30/05	31/05
Café da manhã 8:00	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	FERIADO	Leite (100-200ml) Fórmula Infantil para berçário 1 e 2
Lanche da manhã 9:10	Melão	Manga	Mamão	FERIADO	Banana
Almoço 11:00	Feijão Preto Arroz Filé de Tilápia assado Polenta Beterraba	Lentilha Arroz Peito de frango desfiado com Legumes (abobrinha, batata, cenoura, brócolis e couve flor)	Sopa de feijão com legumes (Cenoura, chuchu, batata, brócolis) e massa de letrinhas	FERIADO	Feijão preto Galinhada Brócolis e couve flor cozidos
Leite- 13:00	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	FERIADO	Leite (100-200ml) Fórmula Infantil para berçário 1 e 2
Lanche 1 14:45	Repete o almoço	Leite + Bolo de banana sem açúcar	Repete o almoço	FERIADO	Repete o almoço
Lanche 2 16:30	Laranja	Abacaxi	Maçã	FERIADO	Manga

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	445,67	30	118,81	27%	3	25,97	6%	88	351,70	79%
Terça	510,72	24	97,96	19%	14	121,81	24%	73	292,43	57%
Quarta	547,53	30	118,47	22%	8	68,72	13%	89	355,94	65%
Quinta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Sexta	505,49	37	147,94	29%	4	37,62	7%	81	324,42	64%
Média Semanal	401,88	24	96,64	19%	6	50,82	10%	66	264,90	53%
Recomendado	**475**	**12 a 18 gramas**			**13 a 18 gramas**			**65 a 77 gramas**		
% Adequação	**85%**	**134%**			**43%**			**102%**		

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- 01 a 03 de Maio

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF São Luiz Gonzaga

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
			01/05	02/05	03/05
Lanche da Manhã			FERIADO	Leite com cacau + Bolacha Agricultura + Mamão	Café com leite + Pão francês com carne moída
Almoço			FERIADO	Feijão Carioca Arroz Carne Moída refogada Massa Agricultura Repolho	Feijão Preto Arroz Carne de gado picada Purê de batata Brócolis
Lanche da Tarde			FERIADO	Café com Leite + Bolacha Agricultura + Laranja	Bebida Láctea + Pão com requeijão + Fruta: Banana

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
30% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Terça	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Quarta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Quinta	1447,80	62	246,00	17%	37	333,84	23%	216	865,97	60%
Sexta	1168,85	62	248,51	21%	25	229,39	20%	175	699,54	60%
Média Semanal	**523,33**	**25**	**98,90**	**8%**	**13**	**112,65**	**9%**	**78**	**313,10**	**24%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**74%**	**92%**			**63%**			**68%**		

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- 06 a 10 de Maio

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF São Luiz Gonzaga

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	06/05	07/05	08/05	09/05	10/05
Lanche da Manhã	Vitamina de frutas (banana, leite e cacau) + Bolacha Agricultura + Mamão	Feijão Carioca Arroz Carne de gado Cenoura	Café com leite + Pão de forma com Apresuntado e queijo + Banana	Feijão preto Arroz Coxa e sobrecoxa assada Repolho	Suco de uva + Bolo salgado com carne moída + Maçã
Almoço	Feijão Preto Arroz Peito de Frango Batata refogada Repolho	Feijão Carioca Arroz Molho de Carne Moída Massa Agricultura Brócolis	Feijão Preto Arroz Carne de Porco Mandioca com farofa Tomate	Feijão Preto Arroz Molho de Frango Polenta Alface	Feijão Carioca Arroz Carne de picada em molho Mandioca Couve-flor
Lanche da Tarde	Café com leite + Pão de queijo + Manga	Leite com cacau + Bolo doce sem cobertura + Melão	Vitamina de frutas (banana, leite, cacau, aveia) + Bolacha Agricultura + Mamão	Leite com cacau + Cuca + Maçã	Café com leite + Pão com Queijo + Abacaxi

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	1459,66	61	242,90	17%	46	417,27	29%	208	832,27	57%
Terça	1474,49	79	316,66	21%	31	278,95	19%	220	880,86	60%
Quarta	1602,56	62	248,25	15%	33	301,35	19%	269	1077,68	67%
Quinta	1205,59	75	301,51	25%	26	232,42	19%	165	661,71	55%
Sexta	1340,67	60	238,38	18%	31	276,19	21%	212	849,37	63%
Média Semanal	**1416,59**	**67**	**269,54**	**19%**	**33**	**301,34**	**21%**	**215**	**860,39**	**60%**
Recomendado	**1656**	**41 a 62 gramas**			**46 a 64 gramas**			**228 a 269 gramas**		
% Adequação	**86%**	**108%**			**72%**			**94%**		

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- 13 a 17 de Maio

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF São Luiz Gonzaga

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	13/05	14/05	15/05	16/05	17/05
Lanche da Manhã	Bebida Láctea + Bolacha Agricultura + Mamão e manga picados	Feijão Carioca Arroz Carne Moída Tomate	Leite com cacau + Bolo doce sem cobertura + Maçã	Feijão preto Arroz Polenta Molho de Frango Couve-Flor	Café com Leite + Pão com doce de leite + Banana
Almoço	Feijão preto Arroz Lasanha de Frango Tomate	Feijão Carioca Arroz Carne de Gado Polenta Repolho	Lentilha Arroz Molho de carne moída Mandioca com Farofa Beterraba	Feijão Preto Arroz Linguiça assada Massa Penne Tomate	Feijão Carioca Arroz Molho de Peito de Frango Purê de batata Beterraba
Lanche da Tarde	Suco de uva + Cuca + Abacaxi	Leite com cacau + Bolo salgado com carne moída + Banana	Café com leite + Pão com Apresuntado e queijo	Vitamina de frutas (banana, leite, cacau, aveia) + Bolacha Agricultura + Melão	Café com leite + Pão de queijo + Mamão

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	1279,56	56	222,18	17%	20	183,90	14%	233	932,93	73%
Terça	1532,74	88	350,62	23%	36	320,46	21%	216	862,75	56%
Quarta	1454,60	64	255,56	18%	40	358,84	25%	211	845,49	58%
Quinta	1674,29	53	213,77	13%	41	364,91	22%	275	1100,84	66%
Sexta	1418,37	63	250,41	18%	42	379,47	27%	205	818,59	58%
Média Semanal	**1471,91**	**65**	**258,51**	**18%**	**36**	**321,52**	**22%**	**228**	**912,12**	**62%**
Recomendado	**945**	**24 a 35 gramas**			**26 a 30 gramas**			**130 a 154 gramas**		
% Adequação	**156%**	**185%**			**119%**			**148%**		

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- 20 a 24 de Maio

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF São Luiz Gonzaga

Horários	Segunda 20/05	Terça 21/05	Quarta 22/05	Quinta 23/05	Sexta 24/05
Lanche da Manhã	Bebida Láctea + Bolacha salgada + Mamão	Galinhada Repolho Tomate	Vitamina de frutas (banana, leite, cacau, aveia) + Cuca + Melão, mamão e manga picados	Lentilha Arroz Massa (mercado) Carne Moída em Molho Couve flor	Café com Leite + Pão francês com requeijão + Laranja
Almoço	Feijão Preto Arroz Coxa e sobrecoxa assada Polenta Repolho	Feijão Carioca Arroz Strogonoff de carne Mandioca Cenoura	Lentilha Arroz Carne de Porco Mandioca com farofa Tomate	Feijão Preto Arroz Lasanha de Frango Alface	Feijão Carioca Arroz Filé de Tilápia assado Purê de batata Brócolis
Lanche da Tarde	Suco de laranja + Cuca + Abacaxi	Leite com cacau + Bolo salgado com carne moída + Mamão	Café com Leite + Bolo doce sem cobertura + Abacaxi	Leite com cacau + Pão com Apresuntado e queijo	Bebida Láctea + Pão de queijo + Banana

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	1236,66	51	204,96	17%	26	235,72	19%	216	863,46	70%
Terça	1306,26	65	258,48	20%	33	297,47	23%	186	744,42	57%
Quarta	1630,57	55	218,91	13%	43	384,61	24%	263	1051,84	65%
Quinta	1624,77	99	394,47	24%	28	255,99	16%	240	960,27	59%
Sexta	1318,23	49	195,45	15%	42	376,84	29%	193	772,35	59%
Média Semanal	**1423,30**	**64**	**254,45**	**18%**	**34**	**310,12**	**22%**	**220**	**878,47**	**62%**
Recomendado	**1656**	**41 a 62 gramas**			**46 a 64 gramas**			**228 a 269 gramas**		
% Adequação	**86%**	**103%**			**75%**			**96%**		

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- 27 a 31 de Maio

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF São Luiz Gonzaga

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	27/05	28/05	29/05	30/05	31/05
Lanche da Manhã	Vitamina de frutas (banana, leite, cacau, aveia) + Bolacha Agricultura + Maçã	Massa (mercado) Molho de carne moída Beterraba + Mamão	Leite com cacau + Cachorro quente + Maçã	FERIADO	Suco de laranja + Mini pizza de Frango + Abacaxi
Almoço	Feijão Preto Arroz Carne de Gado Mandioca com farofa Brócolis	Feijão Carioca Arroz Molho de Peito de frango Polenta Couve-flor	Lentilha Arroz Coxa e sobrecoxa assada Batata refogada Tomate	FERIADO	Feijão Preto Arroz Carne de Gado em molho Purê de batata Cenoura
Lanche da Tarde	Bebida Láctea + Pão de Queijo + Mamão	Leite com cacau + Bolo de cenoura sem cobertura + Laranja	Café com Leite + Pão com doce de leite + Banana	FERIADO	Café com Leite + Cuca + Abacaxi

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	1471,50	52	209,06	14%	35	311,30	21%	247	987,14	67%
Terça	1289,42	70	278,27	22%	28	250,71	19%	188	751,88	58%
Quarta	1389,15	60	240,80	17%	36	321,65	23%	211	842,22	61%
Quinta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Sexta	1172,27	56	224,33	19%	25	229,37	20%	182	726,33	62%
Média Semanal	**1064,47**	**48**	**190,49**	**14%**	**25**	**222,61**	**17%**	**165**	**661,51**	**50%**
Recomendado	**1656**	**41 a 62 gramas**			**46 a 64 gramas**			**228 a 269 gramas**		
% Adequação	**64%**	**77%**			**54%**			**73%**		

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- 01 a 03 de Maio

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Arco-Íris

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
			01/05	02/05	03/05
Lanche manhã 09h10min			FERIADO	Café com leite + Pão francês com doce de fruta + Fruta: Laranja	Leite com cacau + Bolacha agua e sal + Fruta: Banana
Almoço 11h10min			FERIADO	Feijão Carioca Arroz Carne de gado Mandioca Beterraba	Feijão preto Arroz Molho de carne Polenta Cenoura
Leite 13h30min			FERIADO	Leite com Cacau (200 ml)	Leite com Cacau (200 ml)
Lanche 1 14h20min			FERIADO	Igual ao Almoço	Bebida Láctea + Bolo doce sem cobertura
Lanche 2 15h55min			FERIADO	Maçã	Mamão

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	885,15	39	156,86	18%	24	214,14	24%	135	539,33	61%
Terça	1137,13	50	200,80	18%	17	153,21	13%	195	780,97	69%
Quarta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Quinta	860,25	37	148,30	17%	7	61,21	7%	164	655,41	76%
Sexta	1282,04	48	191,22	15%	21	186,67	15%	229	916,30	71%
Média Semanal	1040,68	48	193,05	19%	16	144,25	14%	178	712,41	68%
Recomendado	945	24 a 35 gramas			26 a 30 gramas			130 a 154 gramas		
% Adequação	110%	200%			61%			137%		

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- 06 a 10 de Maio

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Arco-Íris

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	06/05	07/05	08/05	09/05	10/05
Lanche manhã 09h10min	Bebida láctea + Bolacha salgada + Mamão, melão e manga picados	Café com leite + Pão com doce de frutas + Melão	Leite com cacau + Pão de queijo + Manga	Café com leite + Cuca + Abacaxi	Vitamina de frutas (leite, banana, aveia e cacau) + Pão francês com requeijão + Maçã
Almoço 11h10min	Lentilha Arroz Lasanha de Frango Repolho	Feijão Carioca Arroz Carne de gado Mandioca Beterraba	Feijão preto Arroz Molho de carne moída Massa Agricultura Brócolis	Feijão preto Arroz Carne de Porco Polenta Tomate	Feijão Carioca Arroz Coxa e sobrecoxa assada Purê de Batata Cenoura
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 de frutas (leite, banana, aveia e cacau) + Bolacha agricultura	Igual ao almoço	Suco de uva + Pão de cachorro quente com carne moída	Igual ao almoço	Bebida láctea + Bolo salgado de legumes
Lanche 2 15h55min	Abacaxi	Mamão	Maçã	Melão	Manga

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	1374,19	64	256,11	19%	20	175,95	13%	256	1025,47	75%
Terça	1306,94	70	279,70	21%	15	137,08	10%	225	898,75	69%
Quarta	1502,18	72	288,21	19%	50	450,24	30%	193	773,45	51%
Quinta	1262,03	67	267,53	21%	25	224,84	18%	194	775,35	61%
Sexta	1297,28	47	187,22	14%	31	277,21	21%	214	856,84	66%
Média Semanal	1348,52	64	255,75	19%	28	304,88	18%	216	865,97	64%
Recomendado	945	24 a 35 gramas			26 a 30 gramas			130 a 154 gramas		
% Adequação	143%	183%			93%			140%		

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- 13 a 17 de Maio

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Arco-Íris

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	13/05	14/05	15/05	16/05	17/05
Lanche manhã 09h10min	Vitamina de frutas (leite, banana, aveia e cacau) + Bolacha agricultura + Mamão	Café com leite + Pão Apresuntado e queijo + Maçã	Vitamina de frutas (leite, banana, aveia e cacau) + Pão francês com requeijão	Café com leite + Pão de forma com doce de frutas + Melão e mamão picados	Suco de uva + Mini pizza de legumes
Almoço 11h10min	Lentilha Arroz Molho de peito de frango Massa Agricultura Couve-flor	Feijão carioca Arroz Panqueca de carne moída Repolho	Feijão Preto Arroz Coxa e sobrecoxa em molho Polenta Tomate	Feijão Carioca Arroz Carne de Gado Batata refogada Cenoura	Lentilha Arroz Carne de Porco Mandioca com Farofa Beterraba
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	Bebida láctea + Pão de queijo	Igual ao almoço	Bebida láctea + Bolo salgado com frango desfiado + Manga	Igual ao almoço	Leite com cacau + Bolo doce sem cobertura + Banana
Lanche 2 15h55min	Manga	Abacaxi	Mamão	Maçã	Melão

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	**(kcal)**	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	1359,38	53	213,67	16%	32	285,04	21%	233	930,55	68%
Terça	1543,49	90	359,96	23%	34	308,92	20%	221	883,87	57%
Quarta	1322,54	54	217,30	16%	31	280,89	21%	212	848,33	64%
Quinta	1237,28	65	261,41	21%	17	156,68	13%	207	826,32	67%
Sexta	1382,44	51	203,41	15%	31	279,65	20%	227	909,42	66%
Média Semanal	1369,03	63	251,15	18%	29	262,24	19%	220	879,70	64%
Recomendado	**945**	**24 a 35 gramas**			**26 a 30 gramas**			**130 a 154 gramas**		
% Adequação	**145%**	**180%**			**97%**			**143%**		

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- 20 a 24 Abril

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Arco-Íris

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	20/05	21/05	22/05	23/05	24/05
Lanche manhã 09h10min	Vitamina de frutas (leite, banana, aveia e cacau) + Bolacha agricultura + Mamão	Café com leite + Pão francês com requeijão + Manga	Leite com cacau + Mini pizza de frango + Maçã	Leite com cacau + Bolo doce sem cobertura + Banana	Suco de laranja + Pão de forma Apresuntado e queijo + Melão
Almoço 11h10min	Lentilha Arroz Carne de gado picada Purê de batata Couve flor	Feijão preto Arroz Lasanha de frango Tomate	Feijão Carioca Arroz Molho de carne moída Polenta Alface	Feijão preto Arroz Panqueca de frango Cenoura	Feijão carioca Arroz Carne de porco Mandioca 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	Bebida Láctea + Puff	Igual ao almoço	Leite com cacau + Cuca	Igual ao almoço	Café com leite + Bolo salgado de frango
Lanche 2 15h55min	Abacaxi	Melão	Mamão	Manga	Maçã

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	924,07	34	134,45	15%	25	228,41	25%	153	613,43	66%
Terça	1170,47	76	305,35	26%	16	148,31	13%	178	710,76	61%
Quarta	933,00	38	151,43	16%	26	231,66	25%	139	554,50	59%
Quinta	1206,29	69	275,91	23%	23	207,89	17%	181	723,05	60%
Sexta	1312,98	64	254,34	19%	32	284,73	22%	197	789,58	60%
Média Semanal	**1109,36**	**56**	**224,30**	**20%**	**24**	**220,20**	**20%**	**170**	**678,26**	**61%**
Recomendado	**945**	**24 a 35 gramas**			**26 a 37 gramas**			**130 a 154 gramas**		
% Adequação	**117%**	**160%**			**92%**			**110%**		

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- 27 a 31 de Maio

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Arco-Íris

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	27/05	28/05	29/05	30/05	31/05
Lanche manhã 09h10min	Vitamina de frutas (leite, banana, aveia e cacau) + Bolacha salgada + Mamão	Café com leite + Bolo salgado de carne moída + Banana	Leite com cacau + Pão com doce de frutas + Maçã	FERIADO	Leite com cacau + Pão de cachorro quente com molho de frango + Melão
Almoço 11h10min	Lentilha Arroz Filé de Tilápia assado Batata refogada Tomate	Feijão preto Arroz Estrogonofe de frango Massa (mercado) Repolho	Feijão carioca Arroz Carne de porco Mandioca Farofa Cenoura	FERIADO	Feijão preto Arroz Carne moída em molho Polenta Beterraba
Leite 13h30min	Leite com Cacau (200 ml)	Leite com Cacau (200 ml)	Leite com Cacau (200 ml)	FERIADO	Leite com Cacau (200 ml)
Lanche 1 14h20min	Bebida láctea + Cuca	Igual ao almoço	Suco de uva + Mini pizza de frango	FERIADO	Café com leite + Pão de queijo
Lanche 2 15h55min	Manga	Abacaxi	Mamão	FERIADO	Maçã

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	925,99	34	136,86	15%	20	176,48	19%	170	678,64	73%
Terça	1537,01	77	308,00	20%	46	417,32	27%	204	815,72	53%
Quarta	984,78	39	154,81	16%	17	152,40	15%	172	687,22	70%
Quinta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Sexta	1319,53	52	209,47	16%	43	387,25	29%	185	740,20	56%
Média Semanal	**953,46**	**40**	**161,83**	**13%**	**25**	**226,69**	**18%**	**146**	**584,36**	**50%**
Recomendado	**945**	**24 a 35 gramas**			**26 a 37 gramas**			**130 a 154 gramas**		
% Adequação	**101%**	**116%**			**97%**			**112%**		

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- 03 a 07 de Junho

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Dona Ziza

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	03/06	04/06	05/06	06/06	07/06
Café da manhã 8:00	FERIADO	Leite com cacau + Cuca	Leite com cacau + Pão francês com requeijão	Leite com cacau + Bolacha (agricultura sem açúcar)	Leite com cacau + Pão de forma com doce de leite sem açúcar
Lanche da manhã 9:30	FERIADO	Banana	Melão	Laranja	Maçã
Almoço 10:30 - 11:30	FERIADO	Sopa com peito de frango e massa (agricultura) e legumes (Chuchu, cenoura, batata, Brócolis)	Feijão Carioca Arroz Carne de gado picada em molho Polenta Cenoura	Lentilha Arroz Lasanha de peito de frango Tomate	Feijão preto Arroz Estrogonofe de gado Batata refogada Brócolis
Leite 13:00 - 13:40	FERIADO	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	FERIADO	Repete o almoço	Suco de Laranja + Bolo doce sem açúcar	Repete o almoço	Leite com cacau + Pão de queijo
Lanche 2 16:45	FERIADO	Manga	Abacaxi	Caqui	Bergamota

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	**(kcal)**	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Terça	683,55	41	162,53	24%	14	124,40	18%	103	411,02	60%
Quarta	725,82	26	103,74	14%	19	175,15	24%	113	450,61	62%
Quinta	841,32	45	180,85	21%	10	86,67	10%	144	576,96	69%
Sexta	770,65	29	115,67	15%	26	234,86	30%	109	437,76	57%
Média Semanal	604,27	28	112,56	15%	14	124,21	17%	94	375,27	50%
Recomendado	**708**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**97 a 115 gramas**		
% Adequação	**85%**	**104%**			**69%**			**97%**		

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- 10 a 14 de Junho

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Dona Ziza

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	10/06	11/06	12/06	13/06	14/06
Café da manhã 8:00	Leite com cacau + Bolacha salgada	Leite com cacau + Pão com doce de frutas sem açúcar	Leite com cacau + Torrada de pão com queijo	Leite com cacau + Cuca	Leite com cacau + Pão com requeijão
Lanche da manhã 9:30	Mamão	Maçã	Banana	Caqui	Melão
Almoço 10:30 - 11:30	Lentilha Galinhada Repolho Tomate	Feijão Preto Arroz Carne de Gado Polenta Cenoura	Feijão Carioca Carreteiro Escondidinho de batata com carne moída Couve-flor	Sopa de feijão com massa de letrinhas e legumes (Chuchu, cenoura, batata, Brócolis)	Feijão Preto Arroz Carne de Porco Mandioca Repolho
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 de banana (Leite + banana, aveia, cacau) + Puff	Repete o almoço	Leite com cacau + Pão de cachorro quente com carne moída	Repete o almoço	Leite com cacau + Bolo salgado de frango
Lanche 2 16:45	Melão	Laranja	Bergamota	Abacaxi	Mamão

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	685,16	29	114,81	17%	20	177,07	26%	101	403,67	59%
Terça	742,93	36	144,39	19%	10	86,06	12%	129	514,83	69%
Quarta	740,76	36	143,36	19%	19	170,59	23%	108	433,97	59%
Quinta	775,08	27	106,52	14%	9	82,40	11%	150	599,96	77%
Sexta	728,39	36	142,06	20%	21	186,71	26%	101	404,56	56%
Média Semanal	734,47	33	130,23	18%	16	140,57	19%	118	471,40	64%
Recomendado	**708**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**97 a 115 gramas**		
% Adequação	**104%**	**121%**			**78%**			**102%**		

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- 17 a 21 de Junho

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Dona Ziza

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	17/06	18/06	19/06	20/06	21/06
Café da manhã 8:00	Leite com cacau + Cuca	Leite com cacau + Torrada de pão com queijo	Leite com cacau + Pão francês com requeijão	Leite com cacau + Pão com doce de leite	Leite com cacau + Biscoito Mingon
Lanche da manhã 9:30	Manga	Banana	Maçã	Mamão	Melão
Almoço 10:30 - 11:30	Sopa com macarrão (mercado), carne de gado em cubos e legumes (Chuchu, cenoura, batata, Brócolis, abobrinha)	Feijão Carioca Arroz Molho de frango Polenta Couve-flor	Feijão preto Arroz Filé de Tilápia assado Batata assada Cenoura	Lentilha Carreteiro Beterraba	Feijão Preto Arroz Panqueca de carne moída Repolho Tomate
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 + Mini pizza de frango com legumes	Repete o almoço	Suco de Laranja + Bolacha (agricultura) sem açúcar	Repete o almoço	Vitamina de banana (Leite + banana, aveia, cacau) + Puff
Lanche 2 16:45	Abacaxi	Bergamota	Manga	Caqui	Abacaxi

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	637,18	30	120,65	19%	17	152,62	24%	92	368,57	58%
Terça	824,31	47	188,39	23%	13	116,54	14%	131	525,62	64%
Quarta	678,23	27	107,49	16%	12	110,54	16%	116	464,21	68%
Quinta	819,63	38	153,59	19%	10	89,09	11%	146	584,47	71%
Sexta	818,59	32	126,23	15%	25	221,82	27%	120	481,62	59%
Média Semanal	755,59	35	139,27	18%	15	138,12	18%	121	484,90	64%
Recomendado	**708**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**97 a 115 gramas**		
% Adequação	**107%**	**129%**			**77%**			**105%**		

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- 24 a 28 de Junho

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Dona Ziza

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	24/06	25/06	26/06	27/06	28/06
Café da manhã 8:00	Leite com cacau + Bolacha (agricultura) sem açúcar	Leite com cacau + Pão francês com peito de frango	Leite com cacau + Cuca	Leite com cacau + Pão com doce de frutas sem açúcar	Leite com cacau + Torrada de queijo
Lanche da manhã 9:30	Abacaxi	Manga	Banana	Mamão	Bergamota
Almoço 10:30 - 11:30	Lentilha Arroz Molho de peito de frango Polenta Cenoura	Feijão Preto Arroz Estrogonofe de frango Massa (agricultura) Brócolis	Feijão carioca Arroz Lasanha de carne moída Repolho	Feijão Preto Arroz Carne de gado em molho Mandioca Couve-flor	Sopa de feijão com macarrão (mercado) e legumes (Chuchu, cenoura, batata, 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	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 de banana (Leite + banana, aveia, cacau) + Bolo sem açúcar	Repete o almoço	Leite com cacau + Biscoito salgado	Repete o almoço	Leite com cacau + Pão de queijo
Lanche 2 16:45	Maçã	Laranja	Melão	Caqui	Abacaxi

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	**(kcal)**	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	803,76	32	126,67	16%	22	195,71	24%	127	506,45	63%
Terça	906,27	51	205,22	23%	16	142,51	16%	140	560,73	62%
Quarta	693,35	28	113,73	16%	18	160,79	23%	107	426,84	62%
Quinta	819,98	36	144,84	18%	10	87,17	11%	150	598,78	73%
Sexta	765,85	27	109,10	14%	26	234,86	31%	110	438,24	57%
Média Semanal	797,84	35	139,91	17%	18	164,21	21%	127	506,21	63%
Recomendado	**708**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**97 a 115 gramas**		
% Adequação	**113%**	**130%**			**91%**			**110%**		

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- 03 a 07 de Junho

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Emílio Link

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	03/06	04/06	05/06	06/06	07/06
Lanche da manhã	FERIADO	Vitamina de frutas (banana, leite, cacau, aveia) + Bolacha Salgada + Caqui	Bebida láctea + Pão de queijo + Laranja	Leite com cacau + Pão francês com frango desfiado + Banana	Suco de Laranja + Bolo doce sem cobertura + Melão
Almoço	FERIADO	Lentilha Arroz Coxa e sobrecoxa assada Purê de batata Beterraba	Feijão preto Arroz Carne moída em molho Polenta Cenoura	Sopa de feijão Macarrão (mercado) Legumes (batata, cenoura, chuchu, brócolis) e frango desfiado	-
Lanche da Tarde	FERIADO	Café com leite + Cuca + Bergamota	Massa (agricultura) com carne moída Alface	Bebida láctea + Pão com doce de frutas + Abacaxi	Carreteiro Repolho e tomate

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
30% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Terça	1252,44	46	182,82	15%	29	265,17	21%	209	834,28	67%
Quarta	1136,07	65	259,06	23%	33	295,71	26%	146	584,42	51%
Quinta	1227,87	58	232,38	19%	14	124,62	10%	223	891,58	73%
Sexta	773,41	24	94,62	12%	15	134,76	17%	134	536,37	69%
Média Semanal	**877,96**	**38**	**153,78**	**14%**	**18**	**164,05**	**15%**	**142**	**569,33**	**52%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**124%**	**142%**			**91%**			**124%**		

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- 10 a 14 de Junho

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Emílio Link

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	10/06	11/06	12/06	13/06	14/06
Lanche da manhã	Café com Leite + Mini pizza de frango + Manga	Leite com cacau + Cuca + Maçã	Café com leite + Bolo salgado de frango + Bergamota	Suco de laranja + Pão com Apresuntado e queijo + Banana	Café com leite + Pão com doce de leite + Abacaxi
Almoço	-	Feijão Carioca Arroz Panqueca de carne moída Repolho e tomate	Feijão preto Arroz Molho de coxa e sobrecoxa Macarrão (mercado) Brócolis	Lentilha Arroz Carne de porco Mandioca Alface	-
Lanche da Tarde	Galinhada Cenoura ralada	Vitamina de frutas (banana, leite, cacau, aveia) Bolacha Salgada + Mamão	Sopa de macarrão com frango desfiado e legumes (batata, cenoura, chuchu)	Leite com cacau + Bolo doce sem cobertura + Caqui	Feijão preto Arroz Molho de carne picada Beterraba

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
30% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	536,62	29	117,09	22%	15	134,10	25%	100	400,63	75%
Terça	1375,33	57	228,94	17%	33	300,25	22%	218	872,35	63%
Quarta	1413,26	66	263,19	19%	27	241,98	17%	226	904,33	64%
Quinta	1339,77	55	219,95	16%	32	287,61	21%	213	852,50	64%
Sexta	771,36	44	175,12	23%	14	126,99	16%	118	470,16	61%
Média Semanal	**1087,27**	**50**	**200,86**	**19%**	**24**	**218,19**	**20%**	**175**	**699,99**	**65%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**153%**	**186%**			**87%**			**152%**		

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- 17 a 21 de Junho

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Emílio Link

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	17/06	18/06	19/06	20/06	21/06
Lanche da manhã	Vitamina de frutas (banana, leite, cacau, aveia) Bolacha (agricultura) + Manga	Leite com cacau + Cuca + Banana	Café com Leite + Pão francês com carne moída + Caqui	Suco de laranja + Cachorro quente + Maçã	Café com leite + Pão de queijo + Mamão
Almoço	-	Lentilha Arroz Lasanha de frango Repolho	Feijão Carioca Arroz Carne de gado em molho Purê de mandioca Beterraba	Feijão preto Arroz Filé de Tilápia assado Batata assada Tomate	-
Lanche da Tarde	Sopa de macarrão (mercado) Legumes (batata, cenoura, chuchu, brócolis) e frango desfiado	Suco de Laranja + Pão de queijo + Bergamota	Carreteiro Repolho e tomate	Café com leite + Pão de forma com requeijão + Melão	Galinhada Alface e tomate

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
30% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	796,24	31	124,24	16%	12	110,36	14%	144	576,85	72%
Terça	1201,37	46	185,71	15%	28	248,43	21%	198	790,11	66%
Quarta	1298,98	66	265,45	20%	19	173,02	13%	212	848,39	65%
Quinta	1120,82	49	196,17	18%	26	234,47	21%	176	703,82	63%
Sexta	677,46	25	98,87	15%	19	171,87	25%	102	408,93	60%
Média Semanal	**1018,97**	**44**	**174,09**	**17%**	**21**	**187,63**	**19%**	**166**	**665,62**	**65%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**144%**	**161%**			**104%**			**145%**		

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- 24 a 28 de Junho

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Emílio Link

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	24/06	25/06	26/06	27/06	28/06
Lanche da manhã	Vitamina de frutas (banana, leite, cacau, aveia) + Cuca + Mamão	Leite com cacau + Pão com doce de frutas + Caqui	Café com Leite + Pão com Apresuntado e queijo + Banana	Bebida Láctea + Bolacha (agricultura) + Melão e manga picados	Café com leite + Puff + Abacaxi
Almoço	-	Sopa de feijão Macarrão (mercado) Legumes (batata, cenoura, chuchu, brócolis) e frango desfiado	Feijão Carioca Arroz Carne de moída em molho Polenta Beterraba	Feijão preto Arroz Linguiça assada Batata refogada Repolho	-
Lanche da Tarde	Lentilha Arroz Carne picada em molho Couve flor	Bebida Láctea + Cachorro quente + Banana	Carreteiro Alface e tomate	Leite com cacau + Bolo salgado com frango + Maçã	Massa agricultura Molho de coxa e sobrecoxa Cenoura

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
30% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	850,38	41	162,60	19%	18	157,66	19%	146	583,41	69%
Terça	1362,03	51	203,62	15%	21	189,88	14%	248	992,98	73%
Quarta	1321,01	71	285,75	22%	26	238,31	18%	198	793,41	60%
Quinta	1223,79	45	181,80	15%	33	301,49	25%	189	757,56	62%
Sexta	734,75	26	103,84	14%	31	274,55	37%	90	361,57	49%
Média Semanal	**1098,39**	**47**	**187,52**	**17%**	**26**	**232,38**	**23%**	**174**	**697,79**	**63%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**155%**	**174%**			**92%**			**152%**		

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- 03 a 07 de Junho

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Érico Veríssimo

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	03/06	04/06	05/06	06/06	07/06
Lanche da manhã e da Tarde	FERIADO	Massa (agricultura) com carne moída Alface	Bebida láctea + Pão de queijo + Caqui	Carreteiro Repolho e tomate	Suco de Laranja + Bolo doce sem cobertura + Bergamota

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
20% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Terça	483,37	36	145,37	30%	14	130,44	27%	52	206,66	43%
Quarta	521,33	8	33,48	6%	26	232,38	45%	70	281,44	54%
Quinta	438,53	18	72,56	17%	3	28,92	7%	81	324,79	74%
Sexta	361,69	6	22,85	6%	12	106,99	30%	60	239,46	66%
Média Semanal	**360,98**	**14**	**54,85**	**12%**	**11**	**99,74**	**22%**	**53**	**210,47**	**47%**
Recomendado	**473**	**12 a 18 gramas**			**13 a 18 gramas**			**65 a 77 gramas**		
% Adequação	**76%**	**76%**			**85%**			**81%**		

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- 10 a 14 de Junho

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Érico Veríssimo

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	10/06	11/06	12/06	13/06	14/06
Lanche da manhã e da Tarde	Café com Leite + Mini pizza de carne moída + Manga	Galinhada Repolho e tomate	Café com leite + Cuca + Banana	Sopa de macarrão com frango desfiado e legumes (batata, cenoura, chuchu)	Café com leite + Pão com doce de leite + Abacaxi

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
20% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	161,99	14	57,93	36%	10	87,93	54%	36	144,04	89%
Terça	481,41	31	123,79	26%	11	100,89	21%	62	248,58	52%
Quarta	410,27	9	34,86	8%	11	103,49	25%	72	289,92	71%
Quinta	389,88	20	79,35	20%	3	23,70	6%	69	277,48	71%
Sexta	377,31	12	48,87	13%	8	73,74	20%	67	269,44	71%
Média Semanal	**364,17**	**17**	**68,96**	**21%**	**9**	**77,95**	**25%**	**61**	**245,89**	**71%**
Recomendado	**473**	**12 a 18 gramas**			**13 a 18 gramas**			**65 a 77 gramas**		
% Adequação	**77%**	**96%**			**67%**			**95%**		

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- 17 a 21 de Junho

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Érico Veríssimo

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	17/06	18/06	19/06	20/06	21/06
Lanche da manhã e da Tarde	Vitamina de frutas (banana, leite, cacau, aveia) Bolacha (agricultura) + Melão	Lentilha Arroz Lasanha de frango Repolho	Café com Leite + Pão francês com carne moída + Caqui	Feijão preto Arroz Filé de Tilápia assado Batata assada Tomate	Café com leite + Pão Apresuntado e queijo + Laranja

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
20% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	381,65	10	39,95	10%	9	84,35	22%	69	277,75	73%
Terça	539,21	34	135,42	25%	4	33,33	6%	91	364,66	68%
Quarta	398,11	17	68,00	17%	10	88,67	22%	62	246,24	62%
Quinta	414,41	28	110,35	27%	3	22,60	5%	70	280,17	68%
Sexta	327,20	16	64,25	20%	12	108,26	33%	41	162,54	50%
Média Semanal	**412,11**	**21**	**83,59**	**20%**	**7**	**67,44**	**18%**	**67**	**266,27**	**64%**
Recomendado	**473**	**12 a 18 gramas**			**13 a 18 gramas**			**65 a 77 gramas**		
% Adequação	**87%**	**77%**			**37%**			**58%**		

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- 24 a 28 de Junho

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Érico Veríssimo

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	24/06	25/06	26/06	27/06	28/06
Lanche da manhã e da Tarde	Bebida láctea + Bolacha salgada + Mamão	Feijão preto Arroz Linguiça assada Batata refogada Repolho	Café com Leite + Pão com doce de leite + Banana	Massa agricultura Molho de coxa e sobrecoxa Cenoura	Café com leite + Cachorro quente + Abacaxi

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
20% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	395,67	10	38,62	10%	10	89,19	23%	71	283,22	72%
Terça	497,39	24	97,16	20%	13	117,07	24%	70	278,88	56%
Quarta	410,25	12	49,30	12%	8	72,77	18%	77	306,32	75%
Quinta	408,35	24	97,25	24%	11	100,87	25%	53	210,67	52%
Sexta	431,35	11	44,15	10%	11	103,33	24%	73	292,80	68%
Média Semanal	**428,60**	**16**	**65,30**	**15%**	**11**	**96,65**	**22%**	**69**	**274,38**	**64%**
Recomendado	**473**	**12 a 18 gramas**			**13 a 18 gramas**			**65 a 77 gramas**		
% Adequação	**91%**	**91%**			**83%**			**89%**		

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- 03 a 07 de Junho

APAE – Espaço Criador

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	03/06	04/06	05/06	06/06	07/06
Lanche da Manhã	FERIADO	Massa (agricultura) Carne moída em molho Brócolis Laranja **Legumes (batata, chuchu, cenoura, brócolis) + ovo cozido liquidificados*	Carreteiro Repolho e tomate Abacaxi **Batata doce + lentilha + ovo cozido liquidificados*	Leite com cacau + Cuca sem recheio + Banana e mamão picados **Mingau cozido (leite, banana, cacau, aveia)*	Bebida láctea + Pão com Apresuntado e queijo + Manga e melão picados ** Frutas amassadas + bebida láctea*
Almoço	FERIADO	-	-	Sopa de feijão com carne de gado picada Massa (mercado) Batata Chuchu Cenoura **Caldo de sopa + batata, chuchu e cenoura esmagados*	Lentilha Arroz Molho de Peito de Frango Purê de batata Beterraba **Purê de batata + frango liquidificado + lentilha amassada*
Lanche da Tarde	FERIADO	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) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
30% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Terça	742,78	59	236,80	32%	23	205,32	28%	77	306,00	41%
Quarta	873,44	60	240,69	28%	10	90,85	10%	133	531,41	61%
Quinta	1567,57	52	209,99	13%	38	340,03	22%	263	1052,40	67%
Sexta	1193,95	70	281,48	24%	21	188,63	16%	186	742,45	62%
Média Semanal	**875,55**	**48**	**193,79**	**19%**	**18**	**164,96**	**15%**	**132**	**526,45**	**46%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**123%**	**179%**			**92%**			**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- -10 a 14 de Junho

APAE – Espaço Criador

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	10/06	11/06	12/06	13/06	14/06
Lanche da Manhã	Panqueca de carne moída Tomate **Purê de batata + carne moída liquidificada*	Suco de laranja + Pão francês com frango desfiado + Maçã **Ovo cozido liquidificado + purê de moranga*	Sopa com massa de letrinhas com legumes (cenoura, batata, brócolis, milho) e frango desfiado **Caldo de sopa + batata, brócolis e cenoura liquidificados*	Café com Leite + Bolacha Agricultura + Bergamota **Vitamina de fruta (leite, banana, aveia, cacau)*	Leite com cacau + Pão de Queijo + Abacate amassado **Abacate amassado com farinha de aveia*
Almoço	-	-	-	Lentilha Arroz Carne de gado Legumes refogados (batata, cenoura, chuchu, brócolis) Repolho **Purê de legumes + lentilha esmagada*	Feijão Preto Arroz Carne em molho Massa (mercado) Couve-flor **Arroz, couve flor ovo cozido liquidificados + caldo de feijão*
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) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
30% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	681,14	56	223,83	33%	22	202,28	30%	64	256,48	38%
Terça	673,26	32	128,73	19%	6	55,11	8%	124	496,55	74%
Quarta	1050,33	59	235,16	22%	10	91,51	9%	177	709,96	68%
Quinta	1369,10	59	234,39	17%	34	303,45	22%	208	831,62	61%
Sexta	1427,16	57	229,41	16%	55	491,24	34%	180	721,81	51%
Média Semanal	**1040,20**	**53**	**210,30**	**22%**	**25**	**228,72**	**21%**	**151**	**603,29**	**58%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**147%**	**195%**			**91%**			**131%**		

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- 17 a 21 de Junho

APAE – Espaço Criador

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	17/06	18/06	19/06	20/06	21/06
Lanche da Manhã	Lasanha de carne moída Repolho **Purê de batata + molho (apenas liquido) + ovo cozido liquidificado*	Suco de Laranja + Bolo salgado de frango + Bergamota **Mingau de aveia e banana (leite, aveia, banana e cacau)*	Galinhada Batata doce cozida Alface e Tomate **Batata doce esmagada + ovo cozido liquidificado*	Café com Leite + Pão com doce de Fruta + Banana e mamão picados **Vitamina de frutas (leite, banana, mamão, aveia)*	Bebida Láctea + Pão francês com requeijão + Melão e manga picados **Melão e manga esmagados + bebida láctea*
Almoço	-	-	-	Lentilha Arroz Filé de Tilápia assado Batata assada Beterraba **Purê de batata + lentilha e ovo cozido liquidificados*	Feijão Preto Arroz Carne moída em molho Polenta Cenoura **Polenta + feijão liquidificado + molho (apenas líquido)*
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) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
30% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	787,29	57	228,19	29%	21	184,56	23%	92	368,19	47%
Terça	789,97	24	97,16	12%	22	196,08	25%	131	524,53	66%
Quarta	866,92	31	124,77	14%	10	92,94	11%	157	630,00	73%
Quinta	1380,22	55	219,26	16%	19	167,28	12%	260	1040,47	75%
Sexta	1348,70	61	243,59	18%	31	281,21	21%	208	830,94	62%
Média Semanal	**1034,62**	**46**	**182,59**	**18%**	**20**	**184,42**	**18%**	**170**	**678,82**	**65%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**146%**	**169%**			**102%**			**148%**		

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- 24 a 28 de Junho

APAE – Espaço Criador

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	24/06	25/06	26/06	27/06	28/06
Lanche da Manhã	Sopa com Massa (mercado), legumes (batata, chuchu, cenoura) e frango desfiado **Caldo de sopa + batata, chuchu e cenoura esmagados*	Escondidinho de carne moída Brócolis **Purê de batata com brócolis + molho (apenas o líquido)*	Cachorro quente + Suco de laranja **Purê de legumes (batata, brócolis, cenoura, chuchu, moranga) + ovo cozido esmagado + molho (liquido)*	Leite com cacau + Pão com doce de leite + Maçã **Mingau (leite, maçã, banana, aveia)*	Café com Leite + Pão de queijo + Caqui **Vitamina (leite, banana, abacate, aveia)*
Almoço	-	-	-	Feijão carioca Arroz Carne de gado picada em molho Polenta Beterraba **Polenta + feijão liquidificado+ molho (liquido) + beterraba esmagada*	Feijão preto Arroz Carne de Porco Mandioca Alface **Purê de mandioca + feijão preto e ovo cozido liquidificados*
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) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
30% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	774,67	40	158,70	20%	5	47,41	6%	139	554,97	72%
Terça	555,74	57	228,15	41%	21	191,73	35%	33	130,39	23%
Quarta	601,72	16	65,79	11%	21	186,89	31%	86	345,12	57%
Quinta	1366,24	59	237,38	17%	26	229,85	17%	231	924,87	68%
Sexta	1338,95	50	201,24	15%	46	414,73	31%	188	750,93	56%
Média Semanal	**927,47**	**45**	**178,25**	**21%**	**24**	**214,12**	**24%**	**135**	**541,26**	**55%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**131%**	**165%**			**85%**			**118%**		

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- 03 a 07 de Junho

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Riscos e Rabiscos

Horários	Segunda 03/06	Terça 04/06	Quarta 05/06	Quinta 06/06	Sexta 07/06
Café da manhã 8:00	FERIADO	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 da manhã 9:10	FERIADO	Banana	Mamão	Manga	Caqui
Almoço 11:00	FERIADO	Sopa de feijão, massa de letrinhas, peito de frango e legumes (batata, chuchu, cenoura, brócolis, couve flor)	Lentilha Arroz Carne moída em molho Purê de moranga e cenoura	Feijão preto Carreteiro com carne desfiada Beterraba Tomate picado	Feijão Carioca Arroz Molho de peito de frango Polenta Brócolis
Leite- 13:00	FERIADO	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 14:45	FERIADO	Mingau de aveia (leite, banana, maçã, aveia)	Repete o almoço	Salada de frutas	Repete o almoço
Lanche 2 16:30	FERIADO	Maçã	Melão	Abacaxi	Laranja

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	**(kcal)**	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Terça	482,47	23	91,04	19%	6	52,43	11%	88	351,65	73%
Quarta	455,48	30	121,02	27%	8	76,34	17%	63	251,16	55%
Quinta	323,09	15	59,11	18%	3	23,29	7%	64	254,48	79%
Sexta	528,17	34	137,22	26%	4	35,65	7%	91	362,61	69%
Média Semanal	357,84	20	81,68	18%	4	37,54	8%	61	243,98	55%
Recomendado	**475**	**12 a 18 gramas**			**13 a 18 gramas**			**65 a 77 gramas**		
% Adequação	**75%**	**113%**			**23%**			**79%**		

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- 10 a 14 de Junho

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Riscos e Rabiscos

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	10/06	11/06	12/06	13/06	14/06
Café da manhã 8:00	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 da manhã 9:10	Bergamota	Mamão	Melão	Abacaxi	Laranja
Almoço 11:00	Lentilha Arroz Peito de frango desfiado com Legumes (abobrinha, cenoura, brócolis e couve flor)	Feijão preto Galinhada Brócolis e couve flor cozidos	Feijão carioca Arroz Carne em cubos desfiada Purê de mandioca cenoura	Feijão Preto Arroz Molho de carne Moída Polenta Beterraba	Sopa de feijão com legumes (Cenoura, chuchu, batata, brócolis) e massa de letrinhas
Leite- 13:00	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 14:45	Repete o almoço	Leite + Bolo de banana sem açúcar	Repete o almoço	Vitamina de banana (leite, aveia, banana)	Repete o almoço
Lanche 2 16:30	Maçã	Banana	Manga	Caqui	Bergamota

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	476,01	36	142,90	30%	4	33,91	7%	88	350,39	74%
Terça	465,69	20	79,63	17%	14	123,46	27%	68	270,22	58%
Quarta	458,15	25	101,32	22%	5	43,34	9%	78	310,35	68%
Quinta	471,82	20	80,80	17%	8	70,43	15%	84	336,30	71%
Sexta	456,27	19	74,02	16%	2	15,56	3%	94	377,63	83%
Média Semanal	465,59	24	95,73	21%	6	57,34	12%	82	328,98	71%
Recomendado	**475**	**12 a 18 gramas**			**13 a 18 gramas**			**65 a 77 gramas**		
% Adequação	**98%**	**133%**			**49%**			**107%**		

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- 17 a 21 de Junho

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Riscos e Rabiscos

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	17/06	18/06	19/06	20/06	21/06
Café da manhã 8:00	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 da manhã 9:10	Maçã	Banana	Manga	Caqui	Bergamota
Almoço 11:00	Lentilha Arroz Molho de carne moída Massa (Agricultura) Repolho cozido	Sopa com carne de gado desfiada, legumes (Cenoura, chuchu, batata, brócolis) e massa de letrinhas	Feijão preto Arroz Filé de Tilápia assado (desfiado) Batata refogada Cenoura cozida	Feijão carioca Arroz Molho de gado desfiado Polenta Beterraba	Feijão Preto Arroz Carne de gado Batata doce Brócolis
Leite- 13:00	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 14:45	Repete o almoço	Panqueca de aveia (ovo + aveia + banana)	Repete o almoço	Mingau de aveia (leite, banana, maçã, aveia)	Repete o almoço
Lanche 2 16:30	Mamão	Melão	Abacaxi	Laranja	Mamão

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	**(kcal)**	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	511,57	34	134,10	26%	10	88,18	17%	85	341,99	67%
Terça	470,94	23	91,86	20%	9	78,39	17%	78	311,69	66%
Quarta	412,28	28	110,64	27%	3	25,65	6%	69	277,74	67%
Quinta	479,44	18	73,56	15%	6	53,48	11%	93	372,31	78%
Sexta	443,27	27	106,87	24%	5	42,75	10%	74	296,28	67%
Média Semanal	463,50	26	103,40	22%	6	57,69	12%	80	320,00	69%
Recomendado	**475**	**12 a 18 gramas**			**13 a 18 gramas**			**65 a 77 gramas**		
% Adequação	**98%**	**144%**			**49%**			**104%**		

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- 24 a 28 de Junho

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Riscos e Rabiscos

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	24/06	25/06	26/06	27/06	28/06
Café da manhã 8:00	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 da manhã 9:10	Melão	Mamão	Manga	Caqui	Bergamota
Almoço 11:00	Sopa de feijão, massa de letrinhas, peito de frango e legumes (batata, chuchu, cenoura, brócolis, couve flor)	Feijão carioca Arroz Carne de gado Purê de mandioca Brócolis e couve flor cozidos	Feijão Preto Arroz Molho de frango Polenta Beterraba	Lentilha Arroz Panqueca de carne moída Tomate picado	Feijão preto Galinhada Ovo cozido Cenoura cozida
Leite- 13:00	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 14:45	Repete o almoço	Salada de frutas	Repete o almoço	Leite + Bolo de banana sem açúcar	Repete o almoço
Lanche 2 16:30	Maçã	Banana	Abacaxi	Laranja	Maçã

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	**(kcal)**	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	486,18	37	148,72	31%	4	39,59	8%	87	347,30	71%
Terça	428,19	16	65,67	15%	3	24,27	6%	89	355,12	83%
Quarta	512,46	29	117,57	23%	10	94,17	18%	75	301,96	59%
Quinta	572,23	23	90,26	16%	15	138,86	24%	88	352,26	62%
Sexta	508,07	27	107,99	21%	6	57,63	11%	85	338,01	67%
Média Semanal	501,43	27	106,04	21%	8	70,90	14%	85	338,93	68%
Recomendado	**475**	**12 a 18 gramas**			**13 a 18 gramas**			**65 a 77 gramas**		
% Adequação	**106%**	**147%**			**61%**			**110%**		

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- 03 a 07 de Junho

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF São Luiz Gonzaga

Horários	Segunda 03/06	Terça 04/06	Quarta 05/06	Quinta 06/06	Sexta 07/06
Lanche da Manhã	FERIADO	Galinhada Repolho Tomate	Vitamina de frutas (banana, leite, cacau, aveia) + Pão com requeijão + Bergamota	Panqueca com molho de carne moída Couve flor	Café com Leite + Bolo salgado de frango + Laranja
Almoço	FERIADO	Lentilha Arroz Strogonoff de carne Macarrão (mercado) Alface	Feijão preto Arroz Carne de gado picada Purê de batata Tomate	Sopa de feijão com carne picada, macarrão (mercado) e legumes (batata, cenoura, chuchu)	Feijão Carioca Arroz Carne de Porco Mandioca Repolho
Lanche da Tarde	FERIADO	Leite com cacau + Pão de queijo + Banana	Café com Leite + Bolo doce sem cobertura + Caqui	Leite com cacau + Pão com Apresuntado e queijo	Bebida Láctea + Cuca + Mamão

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Terça	1474,69	69	277,12	19%	31	276,90	19%	229	915,65	62%
Quarta	1440,52	58	233,55	16%	39	351,33	24%	221	882,67	61%
Quinta	1390,48	90	358,66	26%	33	301,32	22%	182	727,18	52%
Sexta	1381,20	59	235,01	17%	36	321,42	23%	210	838,92	61%
Média Semanal	**1137,38**	**55**	**220,87**	**16%**	**28**	**250,19**	**18%**	**168**	**672,88**	**47%**
Recomendado	**1656**	**41 a 62 gramas**			**46 a 64 gramas**			**228 a 269 gramas**		
% Adequação	**69%**	**135%**			**58%**			**74%**		

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- 10 a 14 de Junho

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF São Luiz Gonzaga

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	10/06	11/06	12/06	13/06	14/06
Lanche da Manhã	Vitamina de frutas (banana, leite, cacau, aveia) + Bolacha salgada + Maçã	Carreteiro Repolho e tomate	Café com leite + Cachorro quente + Banana	Massa (agricultura) com molho de frango Beterraba	Leite com cacau + Cuca + Bergamota
Almoço	Lentilha Arroz Coxa e sobrecoxa assada Batata refogada Brócolis	Sopa de macarrão (mercado) com frango desfiado e legumes (batata, cenoura, chuchu, brócolis)	Feijão Preto Arroz Lasanha de carne moída Cenoura	Feijão Carioca Arroz Carne de gado em molho Purê de mandioca Alface	Feijão Preto Arroz Carne moída em molho Polenta Couve flor
Lanche da Tarde	Café com leite + Pão de Queijo + Mamão	Leite com cacau + Pão com doce de frutas + Laranja	Suco de laranja + Bolacha (agricultura) + Caqui	Café com Leite + Pão com queijo + Melão e manga picados	Café com Leite + Bolo salgado de carne + Abacaxi

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	1416,84	39	154,29	11%	45	401,40	28%	229	916,80	65%
Terça	1291,23	65	260,20	20%	16	141,02	11%	220	880,03	68%
Quarta	1527,77	63	250,45	16%	35	314,11	21%	242	968,55	63%
Quinta	1252,54	75	300,31	24%	24	214,33	17%	186	745,21	59%
Sexta	1512,92	71	284,09	19%	47	420,16	28%	206	824,24	54%
Média Semanal	**1400,26**	**62**	**249,87**	**18%**	**33**	**298,20**	**21%**	**217**	**866,96**	**62%**
Recomendado	**1656**	**41 a 62 gramas**			**46 a 64 gramas**			**228 a 269 gramas**		
% Adequação	**85%**	**101%**			**72%**			**95%**		

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- 17 a 21 de Junho

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF São Luiz Gonzaga

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	17/06	18/06	19/06	20/06	21/06
Lanche da Manhã	Bebida Láctea + Bolacha Agricultura + Maçã	Café com leite + Pão com frango desfiado + Mamão	Leite com cacau + Pão com doce de frutas + Banana	Feijão preto Arroz Filé de Tilápia assado Tomate	Suco de laranja + Pão de queijo + Abacaxi
Almoço	Lentilha Arroz Carne de Gado Mandioca com farofa Brócolis	Feijão Preto Arroz Molho de Peito de frango Polenta Couve-flor	Feijão carioca Arroz Coxa e sobrecoxa assada Purê de batata Alface	Feijão Preto Arroz Massa (mercado) Molho de carne moída Cenoura	Lentilha Galinhada Batata assada Repolho
Lanche da Tarde	Café com leite + Cuca + Melão	Bebida Láctea + Bolo de cenoura sem cobertura + Laranja	Café com Leite + Pão com requeijão + Bergamota	Leite com cacau + Calzone de carne + Caqui	Vitamina de frutas (banana, leite, cacau, aveia) + Bolacha salgada + Manga

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	1403,82	52	208,20	15%	32	286,58	20%	249	995,04	71%
Terça	1398,99	69	274,05	20%	33	299,11	21%	206	825,00	59%
Quarta	1331,94	58	230,79	17%	33	294,12	22%	206	822,77	62%
Quinta	1566,37	93	371,79	24%	27	239,31	15%	237	949,72	61%
Sexta	1513,09	62	247,16	16%	44	393,01	26%	228	912,30	60%
Média Semanal	**1442,84**	**67**	**266,40**	**18%**	**34**	**302,42**	**21%**	**225**	**900,96**	**63%**
Recomendado	**1656**	**41 a 62 gramas**			**46 a 64 gramas**			**228 a 269 gramas**		
% Adequação	**87%**	**107%**			**73%**			**99%**		

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- 24 a 28 de Junho

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF São Luiz Gonzaga

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	24/06	25/06	26/06	27/06	28/06
Lanche da Manhã	Bebida Láctea + Cuca + Manga	Panqueca com molho de carne moída Beterraba + Maçã	Leite com cacau + Bolo doce sem cobertura + Mamão	Feijão preto Arroz Linguiça assada Tomate	Café com leite + Pão com doce de frutas + Caqui
Almoço	Lentilha Arroz Carne de frango em molho Purê de batata Cenoura	Feijão preto Arroz Carne de moída em molho Polenta Beterraba	Feijão Carioca Arroz Carne de Gado Mandioca com farofa Brócolis	Sopa de feijão Macarrão (mercado) Legumes (batata, cenoura, chuchu, brócolis) e peito de frango	Feijão Carioca Arroz Carne de porco Batata refogada Repolho
Lanche da Tarde	Café com leite + Pão de queijo + Melão e manga picados	Leite com cacau + Bolacha (agricultura) + Bergamota	Café com Leite + Pão com Apresuntado e queijo + Banana	Suco de laranja + Bolo salgado de frango + Abacaxi	Café com Leite + Cuca + Abacaxi

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	1449,45	56	224,34	15%	48	432,18	30%	215	861,91	59%
Terça	1474,92	74	297,52	20%	33	297,67	20%	222	889,11	60%
Quarta	1483,71	60	240,64	16%	40	357,57	24%	226	902,04	61%
Quinta	1469,85	76	303,46	21%	29	256,69	17%	228	913,85	62%
Sexta	1322,70	52	206,73	16%	29	264,81	20%	219	875,27	66%
Média Semanal	**1440,13**	**64**	**254,54**	**18%**	**36**	**321,78**	**22%**	**222**	**888,44**	**62%**
Recomendado	**1656**	**41 a 62 gramas**			**46 a 64 gramas**			**228 a 269 gramas**		
% Adequação	**87%**	**103%**			**78%**			**97%**		

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- 03 a 07 de Junho

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Arco-Íris

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	03/06	04/06	05/06	06/06	07/06
Lanche manhã 09h10min	FERIADO	Vitamina de frutas (leite, banana, aveia e cacau) + Bolacha (agricultura) + Banana	Café com leite + Pão francês com requeijão + Caqui	Leite com cacau + Pão com doce de frutas + Manga	Suco de laranja + Cuca + Melão
Almoço 11h10min	FERIADO	Lentilha Arroz Molho de carne moída Polenta Alface	Feijão Carioca Arroz Panqueca de frango Cenoura	Feijão preto Arroz Lasanha de frango Tomate	Feijão carioca Arroz Carne de porco Mandioca Repolho
Leite 13h30min	FERIADO	Leite com Cacau (200 ml)	Leite com Cacau (200 ml)	Leite com Cacau (200 ml)	Leite com Cacau (200 ml)
Lanche 1 14h20min	FERIADO	Igual ao almoço	Bebida Láctea + Pão de queijo	Igual ao almoço	Café com leite + Bolo doce sem cobertura
Lanche 2 15h55min	FERIADO	Mamão	Laranja	Abacaxi	Maçã

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Terça	1231,87	62	247,43	20%	22	196,68	16%	200	801,43	65%
Quarta	1130,78	50	199,40	18%	31	283,36	25%	166	662,96	59%
Quinta	1067,87	50	200,91	19%	10	94,20	9%	197	787,15	74%
Sexta	1010,40	34	137,47	14%	27	238,54	24%	161	644,44	64%
Média Semanal	**888,18**	**39**	**157,04**	**14%**	**18**	**162,55**	**15%**	**145**	**579,19**	**52%**
Recomendado	**945**	**24 a 35 gramas**			**26 a 37 gramas**			**130 a 154 gramas**		
% Adequação	**94%**	**112%**			**69%**			**94%**		

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- 10 a 14 de Junho

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Arco-Íris

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	10/06	11/06	12/06	13/06	14/06
Lanche manhã 09h10min	Vitamina de frutas (leite, banana, aveia e cacau) + Bolacha salgada + Mamão	Café com leite + Pão com Apresuntado e queijo + Banana	Leite com cacau + Bolo salgado de frango + Maçã	Café com leite + Pão com doce de frutas + Manga	Leite com cacau + Pão com queijo + Melão
Almoço 11h10min	Lentilha Arroz Carne de gado em molho Massa (agricultura) Tomate	Sopa de feijão, macarrão (mercado), peito de frango e legumes (batata, cenoura, chuchu, abobrinha)	Feijão carioca Arroz Escondidinho de carne moída Cenoura	Feijão preto Arroz Carne de porco Mandioca cozida Repolho	Feijão Carioca Arroz Molho de frango Polenta Beterraba
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	Suco de Laranja + Bolo salgado de carne moída	Igual ao almoço	Café com leite + Bolacha (agricultura)	Igual ao almoço	Bebida láctea + Puff
Lanche 2 15h55min	Manga	Abacaxi	Bergamota	Caqui	Laranja

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	1071,49	47	189,38	18%	23	211,34	20%	176	702,50	66%
Terça	1212,07	67	269,51	22%	17	149,96	12%	201	803,82	66%
Quarta	1029,85	47	186,06	18%	27	240,09	23%	153	610,30	59%
Quinta	1227,98	56	224,86	18%	17	151,76	12%	217	868,03	71%
Sexta	995,77	50	198,22	20%	27	246,77	25%	140	559,61	56%
Média Semanal	**1107,43**	**53**	**213,61**	**19%**	**22**	**199,98**	**19%**	**177**	**708,85**	**64%**
Recomendado	**945**	**24 a 35 gramas**			**26 a 37 gramas**			**130 a 154 gramas**		
% Adequação	**117%**	**153%**			**85%**			**115%**		

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- 17 a 21 de Junho

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Arco-Íris

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	17/06	18/06	19/06	20/06	21/06
Lanche manhã 09h10min	Café com leite + Cuca + Mamão	Vitamina de frutas (leite, banana, aveia e cacau) + Bolo salgado de carne moída + Maçã	Leite com cacau + Pão com doce de frutas + Banana	Bebida Láctea + Torrada de pão com queijo + Caqui	Leite com cacau + Mini pizza com frango desfiado + Abacaxi
Almoço 11h10min	Sopa de macarrão (mercado), peito de frango e legumes (batata, cenoura, chuchu, brócolis)	Feijão preto Arroz Carne moída em molho Polenta Beterraba	Feijão carioca Arroz Filé de Tilápia assado Batata assada Tomate	Lentilha Arroz Carne de gado em molho Purê de mandioca Cenoura	Feijão preto Arroz Estrogonofe de frango Macarrão (mercado) 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	Leite com cacau + Bolacha salgada	Igual ao almoço	Suco de Laranja + Pão francês com requeijão	Igual ao almoço	Café com leite + Pão de queijo
Lanche 2 15h55min	Manga	Bergamota	Melão	Laranja	Mamão

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	894,83	46	183,39	20%	26	235,09	26%	165	661,53	74%
Terça	1158,70	62	246,58	21%	23	211,13	18%	178	713,54	62%
Quarta	997,40	39	156,74	16%	17	151,33	15%	177	709,65	71%
Quinta	1117,42	59	234,94	21%	14	130,34	12%	191	764,05	68%
Sexta	1181,21	52	209,44	18%	41	367,17	31%	153	612,76	52%
Média Semanal	**1069,91**	**52**	**206,22**	**19%**	**24**	**219,01**	**20%**	**173**	**692,31**	**65%**
Recomendado	**945**	**24 a 35 gramas**			**26 a 37 gramas**			**130 a 154 gramas**		
% Adequação	**113%**	**147%**			**94%**			**112%**		

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- 24 a 28 de Junho

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Arco-Íris

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	24/06	25/06	26/06	27/06	28/06
Lanche manhã 09h10min	Café com leite + Cuca + Manga	Leite com cacau + Bolo doce sem cobertura + Banana	Café com leite + Pão com Apresuntado e queijo + Abacaxi	Café com leite + Pão de cachorro quente com carne moída + Melão	Leite com cacau + Torrada de pão com queijo + Caqui
Almoço 11h10min	Lentilha Arroz Panqueca de carne moída Tomate picado	Feijão preto Arroz Coxa e sobrecoxa assada Batata assada Repolho	Feijão carioca Arroz Linguiça assada Moranga refogada Alface	Feijão preto Arroz Carne de gado em molho Polenta Brócolis	Sopa de feijão, macarrão (mercado), peito de frango e legumes (batata, cenoura, chuchu, abobrinha)
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	Suco de laranja + Calzone de carne moída	Igual ao almoço	Vitamina de frutas (leite, banana, aveia e cacau) + Bolacha salgada	Igual ao almoço	Café com leite + Bolo salgado de frango
Lanche 2 15h55min	Melão	Mamão	Bergamota	Manga	Maçã

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	1083,41	49	196,83	18%	29	258,00	24%	171	683,02	63%
Terça	1102,48	50	198,87	18%	26	231,31	21%	170	681,94	62%
Quarta	1205,38	45	178,16	15%	44	393,05	33%	165	658,57	55%
Quinta	1066,75	63	253,48	24%	17	152,64	14%	165	660,96	62%
Sexta	1078,75	50	201,72	19%	28	252,11	23%	161	645,79	60%
Média Semanal	**1107,35**	**51**	**205,81**	**19%**	**29**	**257,42**	**23%**	**167**	**666,06**	**60%**
Recomendado	**945**	**24 a 35 gramas**			**26 a 37 gramas**			**130 a 154 gramas**		
% Adequação	**117%**	**147%**			**77%**			**108%**		

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- 01 a 05 de JULHO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Emílio Link

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	01/07	02/07	03/07	04/07	05/07
Lanche da manhã	Café com leite + Cuca + Maçã	Leite com cacau + Pão francês com requeijão + Banana	Café com leite + Bolo doce sem cobertura + Mamão	Leite com cacau + Pão com doce de leite + Manga	Bebida láctea + Bolacha (agricultura) + Abacaxi
Almoço	-	Sopa de macarrão (mercado) Legumes (batata, cenoura, chuchu, brócolis) e frango desfiado	Lentilha Arroz Carne de gado picada em molho Polenta Brócolis	Feijão preto Arroz Carne de porco Mandioca Alface	-
Lanche da Tarde	Carreteiro Repolho e tomate	Chá de frutas + Pão de queijo + Bergamota	Massa (agricultura) com carne moída Cenoura	Vitamina de frutas (banana, leite, cacau, aveia) + Bolacha Salgada + Caqui	Feijão carioca Arroz Coxa e sobrecoxa em molho Tomate

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
30% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	647,85	33	131,85	20%	20	176,31	27%	151	604,22	93%
Terça	817,76	33	133,71	16%	16	146,07	18%	135	539,26	66%
Quarta	1244,24	66	265,92	21%	32	284,54	23%	174	695,06	56%
Quinta	1657,13	60	239,29	14%	39	353,15	21%	278	1110,58	67%
Sexta	850,25	41	165,78	19%	18	163,53	19%	131	523,19	62%
Média Semanal	**1043,44**	**47**	**187,31**	**18%**	**25**	**224,72**	**22%**	**174**	**694,46**	**69%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**147%**	**173%**			**89%**			**151%**		

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- 08 a 12 de JULHO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Emílio Link

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	08/07	09/07	10/07	11/07	12/07
Lanche da manhã	Vitamina de frutas (banana, leite, cacau, aveia) Bolacha Salgada + Laranja	Leite com cacau + Pão com Apresuntado e queijo + Bergamota	Café com leite + Bolo salgado de frango + Banana	Bebida Láctea + Cuca + Maçã	Chá de frutas + Cachorro quente + Abacaxi
Almoço	-	Lentilha Arroz Lasanha de carne moída Beterraba	Feijão preto Arroz Molho de coxa e sobrecoxa Batata refogada Brócolis	Feijão carioca Arroz Filé de peixe assado Mandioca Alface	-
Lanche da Tarde	Galinhada Cenoura ralada	Café com Leite + Calzone de frango + Manga	Sopa de macarrão (mercado) com frango desfiado e legumes (batata, cenoura, chuchu, brócolis)	Leite com cacau + Bolacha (agricultura) + Caqui	Polenta Carne de gado em molho Repolho e tomate

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
30% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	838,91	31	125,42	15%	18	159,54	19%	149	594,97	71%
Terça	1271,97	74	296,58	23%	31	283,46	22%	175	700,59	55%
Quarta	1232,10	62	249,42	20%	22	201,89	16%	196	783,48	64%
Quinta	1049,97	39	155,49	15%	19	167,23	16%	187	748,55	71%
Sexta	586,97	29	115,21	20%	15	138,67	24%	84	337,08	57%
Média Semanal	**995,98**	**47**	**188,42**	**19%**	**21**	**190,16**	**19%**	**158**	**632,94**	**64%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**140%**	**174%**			**106%**			**138%**		

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 Fundamental – EMEF Emílio Link

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	29/07	30/07	31/07	-	-
Lanche da manhã	Bebida láctea + Cuca + Manga	Leite com cacau + Pão francês com requeijão + Banana	Café com Leite + Bolacha (agricultura) + Maçã	-	-
Almoço	-	Lentilha Arroz Molho de peito de frango Polenta Brócolis	Feijão Preto Arroz Linguiça assada Batata refogada Beterraba	-	-
Lanche da Tarde	Massa (agricultura) Carne moída Alface	Café com leite + Pão de queijo + Bergamota	Carreteiro Repolho e tomate	-	-

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
30% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	838,24	44	175,09	21%	23	206,41	25%	117	467,37	56%
Terça	1263,84	62	246,76	20%	35	317,23	25%	179	714,75	57%
Quarta	1304,56	57	226,07	17%	26	238,20	18%	208	831,60	64%
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	**681,33**	**32**	**129,58**	**12%**	**17**	**152,37**	**14%**	**101**	**402,74**	**35%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**96%**	**120%**			**85%**			**103%**		

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- 01 a 05 de JULHO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Érico Veríssimo

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	01/07	02/07	03/07	04/07	05/07
Lanche da manhã e da Tarde	Café com leite + Cuca + Mamão	Massa (agricultura) com molho de frango Alface	Chá de frutas + Pão com Apresuntado e queijo + Caqui	Feijão preto Arroz Carne de Porco Repolho com tomate	Leite com cacau + Pão com doce de frutas + Bergamota

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
20% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	422,97	9	37,32	9%	15	133,61	32%	66	263,28	62%
Terça	369,44	27	108,79	29%	6	55,92	15%	52	206,66	56%
Quarta	355,68	13	52,13	15%	7	65,68	18%	64	255,46	72%
Quinta	467,87	32	127,18	27%	8	73,45	16%	65	261,27	56%
Sexta	404,53	12	48,30	12%	8	72,57	18%	75	298,94	74%
Média Semanal	**404,10**	**19**	**74,75**	**18%**	**9**	**80,25**	**20%**	**64**	**257,12**	**64%**
Recomendado	**473**	**12 a 18 gramas**			**13 a 18 gramas**			**65 a 77 gramas**		
% Adequação	**85%**	**104%**			**69%**			**99%**		

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- 08 a 12 de JULHO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Érico Veríssimo

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	08/07	09/07	10/07	11/07	12/07
Lanche da manhã e da Tarde	Bebida láctea + Bolacha salgada + Manga	Carreteiro Repolho e tomate	Café com leite + Calzone de frango + Banana	Feijão carioca Arroz Filé de peixe assado Alface	Leite com cacau + Cachorro quente + Abacaxi

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
20% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	436,29	11	43,55	10%	11	95,07	22%	79	314,00	72%
Terça	479,96	24	97,62	20%	5	44,16	9%	81	324,02	68%
Quarta	400,07	18	71,65	18%	8	70,52	18%	68	273,28	68%
Quinta	418,23	28	112,02	27%	3	23,87	6%	70	280,47	67%
Sexta	419,55	13	50,89	12%	15	137,77	33%	59	234,66	56%
Média Semanal	**430,82**	**19**	**75,14**	**17%**	**8**	**74,28**	**17%**	**71**	**285,29**	**66%**
Recomendado	**473**	**12 a 18 gramas**			**13 a 18 gramas**			**65 a 77 gramas**		
% Adequação	**91%**	**104%**			**63%**			**93%**		

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 Fundamental – EMEF Érico Veríssimo

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	29/07	30/07	31/07	-	-
Lanche da manhã e da Tarde	Vitamina de frutas (banana, leite, cacau, aveia) Bolacha (agricultura) + Laranja	Lentilha Arroz Linguiça assada Repolho	Café com Leite + Pão francês com requeijão + Banana	-	-

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
20% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	381,65	10	39,95	10%	9	84,35	22%	69	277,75	73%
Terça	503,62	25	100,05	20%	13	115,38	23%	71	284,09	56%
Quarta	410,88	12	47,61	12%	14	121,99	30%	62	249,16	61%
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	**259,23**	**9**	**37,52**	**8%**	**7**	**64,34**	**15%**	**41**	**162,20**	**38%**
Recomendado	**473**	**12 a 18 gramas**			**13 a 18 gramas**			**65 a 77 gramas**		
% Adequação	**55%**	**78%**			**55%**			**62%**		

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- 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 Apresuntado 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	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
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.

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- 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	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
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.

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 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) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 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.

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- 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) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 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.

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- 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	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
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.

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- 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) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 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.

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- 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) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 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.

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 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) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 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.

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- 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	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	**(kcal)**	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
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.

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- 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	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	**(kcal)**	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
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.

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- 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) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 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.

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- 22 a 26 de JULHO

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) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 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	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	**(kcal)**	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
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.

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- 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 **Legumes amassados (batata, chuchu, cenoura, brócolis) + ovo cozido liquidificado*	Panqueca de carne moída Tomate **Purê de batata + carne moída liquidificada*	Leite com cacau + Pão com doce de frutas + Mamão picado **Mingau cozido (leite, banana, cacau, aveia)*	Chá de frutas + Pão de francês com carne moída + Manga e abacaxi picados ** Frutas amassadas + bebida láctea*
Almoço	-	-	-	Feijão preto Arroz Carne de Porco Purê de batata Beterraba **Purê de batata + feijão e ovo cozido liquidificados + beterraba*	Sopa de feijão com carne de gado picada Massa (mercado) Batata Chuchu Cenoura Abobrinha **Caldo de sopa + legumes amassados*
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) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 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.

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- 08 a 12 de JULHO

APAE – Espaço Criador

Horários	Segunda 08/07	Terça 09/07	Quarta 10/07	Quinta 11/07	Sexta 12/07
Lanche da Manhã	Galinhada Repolho e tomate **Batata doce amassada + lentilha e ovo cozido liquidificados*	Leite com cacau + Pão com Apresuntado e queijo + Abacaxi picado **Vitamina de fruta (leite, banana, aveia, cacau)*	Sopa de feijão com massa de letrinhas, legumes (cenoura, batata, brócolis) e frango desfiado **Caldo de sopa + batata, brócolis e cenoura esmagados*	Café com Leite + Cuca + Abacate amassado **Abacate amassado com farinha de aveia*	Chá de frutas + Cachorro quente + Maçã **Ovo cozido liquidificado + purê de moranga*
Almoço	-	-	-	Feijão carioca Arroz Filé de Tilápia assado Mandioca Tomate **Purê de mandioca+ feijão esmagado + ovo cozido liquidificado*	Feijão Preto Arroz Carne moída em molho Massa (agricultura) Beterraba **Arroz, caldo do molho e ovo cozido liquidificados + caldo de feijão*
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) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 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.

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

APAE – Espaço Criador

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	29/07	30/07	31/07	-	-
Lanche da Manhã	Massa (agricultura) com carne moída Repolho **Purê de batata + molho (apenas liquido) + ovo cozido liquidificado*	Café com leite + Bolo doce sem cobertura + Banana **Mingau (leite, aveia, banana e cacau)*	Lentilha Arroz Linguiça assada Batata refogada Alface e Tomate **Batata e lentilha esmagadas + ovo cozido liquidificado*	-	-
Almoço	-	-	-	-	-
Lanche da Tarde	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) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
30% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
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.

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- 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
Café da manhã 8:00	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 da manhã 9:10	Maçã	Abacaxi	Bergamota	Maçã	Laranja
Almoço 11:00	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
Leite- 13:00	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 14:45	Repete o almoço	Panqueca de aveia (ovo + aveia + banana)	Repete o almoço	Vitamina de banana (leite, aveia, banana, mamão)	Repete o almoço
Lanche 2 16:30	Bergamota	Banana	Mamão	Manga	Caqui

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	**(kcal)**	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	502,15	29	114,30	23%	4	33,76	7%	88	353,83	70%
Terça	489,57	23	92,93	19%	8	70,32	14%	84	337,66	69%
Quarta	477,46	27	109,47	23%	6	55,81	12%	76	305,71	64%
Quinta	456,42	23	90,11	20%	6	55,62	12%	80	318,56	70%
Sexta	591,50	32	127,54	22%	9	77,15	13%	98	391,03	66%
Média Semanal	503,42	27	106,87	21%	7	58,53	12%	85	341,36	68%
Recomendado	**475**	**12 a 18 gramas**			**13 a 18 gramas**			**65 a 77 gramas**		
% Adequação	**106%**	**148%**			**50%**			**111%**		

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- 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
Café da manhã 8:00	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 da manhã 9:10	Maçã	Banana	Manga	Caqui	Bergamota
Almoço 11:00	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
Leite- 13:00	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 14:45	Repete o almoço	Salada de frutas	Repete o almoço	Mingau de aveia (leite, banana, maçã, aveia)	Repete o almoço
Lanche 2 16:30	Bergamota	Mamão	Maçã	Abacaxi	Laranja

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	510,45	32	127,49	25%	9	77,89	15%	87	349,85	69%
Terça	440,02	14	57,24	13%	1	11,14	3%	98	390,78	89%
Quarta	527,40	35	141,82	27%	4	35,57	7%	87	348,95	66%
Quinta	460,42	20	78,46	17%	6	50,24	11%	87	346,31	75%
Sexta	485,34	27	109,94	23%	5	42,38	9%	83	333,11	69%
Média Semanal	484,73	26	102,99	21%	5	43,44	9%	88	353,80	73%
Recomendado	**475**	**12 a 18 gramas**			**13 a 18 gramas**			**65 a 77 gramas**		
% Adequação	**102%**	**143%**			**37%**			**115%**		

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- 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
Café da manhã 8:00	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 da manhã 9:10	Mamão	Bergamota	Abacaxi	Laranja	Mamão
Almoço 11:00	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
Leite- 13:00	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 14:45	Repete o almoço	Leite + Bolo de banana sem açúcar	Repete o almoço	Vitamina de banana (leite, aveia, banana, mamão)	Repete o almoço
Lanche 2 16:30	Maçã	Banana	Manga	Caqui	Bergamota

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

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

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- 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
Café da manhã 8:00	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 da manhã 9:10	Maçã	Banana	Abacaxi	Laranja	Maçã
Almoço 11:00	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
Leite- 13:00	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 14:45	Repete o almoço	Salada de frutas	Repete o almoço	Panqueca de aveia (ovo + aveia + banana)	Repete o almoço
Lanche 2 16:30	Abacaxi	Mamão	Manga	Caqui	Bergamota

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	**(kcal)**	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	461,90	36	142,49	31%	4	33,31	7%	84	335,72	73%
Terça	421,98	15	61,79	15%	3	23,52	6%	88	351,59	83%
Quarta	567,01	26	102,70	18%	8	74,82	13%	96	382,84	68%
Quinta	454,44	19	77,19	17%	6	52,83	12%	85	338,00	74%
Sexta	568,92	35	139,85	25%	4	34,70	6%	99	394,44	69%
Média Semanal	494,85	26	104,80	21%	5	43,83	9%	90	360,52	73%
Recomendado	**475**	**12 a 18 gramas**			**13 a 18 gramas**			**65 a 77 gramas**		
% Adequação	**104%**	**146%**			**37%**			**117%**		

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 Riscos e Rabiscos

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	29/07	30/07	31/07	-	-
Café da manhã 8:00	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 da manhã 9:10	Maçã	Banana	Abacaxi	-	-
Almoço 11:00	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	-	-
Leite- 13:00	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 14:45	Repete o almoço	Mingau de aveia (leite, banana, maçã, aveia)	Repete o almoço	-	-
Lanche 2 16:30	Laranja	Mamão	Manga	-	-

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	479,89	36	145,60	30%	4	37,40	8%	87	346,10	72%
Terça	446,82	19	76,39	17%	6	58,47	13%	81	323,06	72%
Quarta	530,91	28	112,74	21%	5	44,55	8%	94	374,22	70%
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	291,52	17	66,95	14%	3	28,08	6%	52	208,68	43%
Recomendado	475	12 a 18 gramas			13 a 18 gramas			65 a 77 gramas		
% Adequação	61%	93%			24%			80%		

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- 01, 02 de AGOSTO

APAE – Espaço Criador

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
				01/08	02/08
Lanche da Manhã	-	-	-	Leite com cacau + Pão com doce de frutas + Abacaxi picado ** Abacate amassado com farinha de aveia*	Café com leite + Pão de francês com requeijão + Manga picada **Mingau cozido (leite, banana, cacau, aveia)*
Almoço	-	-	-	Feijão preto Arroz Molho de frango Polenta Beterraba **Arroz e ovo cozido liquidificados + caldo de feijão + polenta*	Sopa de feijão com carne de gado picada Massa (mercado) Mandioca Chuchu Cenoura Abobrinha **Caldo de sopa + legumes liquidificados*
Lanche da Tarde	-	-	-	Igual ao da manhã	Igual ao da manhã

**Refeição para alunos com disfagia!*

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
30% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Terça	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Quarta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Quinta	1348,53	61	242,62	18%	20	181,20	13%	238	953,71	71%
Sexta	1427,59	65	260,99	18%	37	335,75	24%	207	828,25	58%
Média Semanal	**555,22**	**25**	**100,72**	**7%**	**11**	**103,39**	**7%**	**89**	**356,39**	**26%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**78%**	**93%**			**57%**			**91%**		

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- 05 a 09 de AGOSTO

APAE – Espaço Criador

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	05/08	06/08	07/08	08/08	09/08
Lanche da Manhã	Galinhada Couve flor e brócolis cozido **Purê de moranga cabotiá + ovo cozido e couve flor e brócolis liquidificado*	Leite com cacau + Pão com queijo + Maçã **Vitamina de fruta (leite, banana, aveia, cacau)*	Sopa com frango desfiado, massa de letrinhas, legumes (cenoura, mandioca, brócolis, chuchu) **Caldo de sopa + legumes liquidificados*	Café com Leite + Cuca + Abacate amassado **Abacate amassado com farinha de aveia*	Chá de frutas + Bolacha (agricultura) + Bergamota **Mingau (aveia, leite, cacau, maçã e banana)*
Almoço	-	-	-	Lentilha Arroz Carne de porco Mandioca com farofa Tomate **Purê de mandioca+ lentilha e ovo cozido liquidificados*	Feijão Preto Arroz Carne moída em molho Massa (agricultura) Beterraba **Arroz, ovo cozido e caldo do molho liquidificados + caldo de feijão*
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) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
30% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	705,75	35	140,80	20%	4	33,73	5%	129	517,73	73%
Terça	702,84	29	114,86	16%	23	202,79	29%	102	409,07	58%
Quarta	727,51	39	154,45	21%	6	55,01	8%	127	507,31	70%
Quinta	1491,60	52	206,44	14%	53	474,16	32%	207	827,93	56%
Sexta	1077,95	51	204,32	19%	21	189,37	18%	173	692,23	64%
Média Semanal	**941,13**	**41**	**164,17**	**18%**	**21**	**191,01**	**18%**	**148**	**590,86**	**64%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**133%**	**152%**			**106%**			**128%**		

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- 12 a 16 de AGOSTO

APAE – Espaço Criador

Horários	Segunda 12/08	Terça 13/08	Quarta 14/08	Quinta 15/08	Sexta 16/08
Lanche da Manhã	Escondidinho de carne moída Beterraba **Purê de batata + molho (apenas liquido) + ovo cozido liquidificado*	Leite com cacau + Bolacha (agricultura) + Banana **Vitamina de fruta (leite, banana, aveia, cacau)*	Feijão carioca Arroz Estrogonofe de gado Alface e Tomate **Arroz e molho liquidificados + caldo de feijão*	Café com Leite + Pão com doce de leite + Abacaxi **Banana amassada com farinha de aveia*	Chá de frutas + Pão de queijo + Mamão **Mingau (aveia, leite, cacau, maçã e banana)*
Almoço	-	-	-	Feijão preto Arroz Lasanha de frango Cenoura **Arroz, cenoura e ovo cozido liquidificados + caldo de feijão*	Sopa de feijão com peito de frango Massa (mercado) Mandioca Chuchu Cenoura Abobrinha **Caldo de sopa + legumes liquidificados*
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) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
30% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	564,64	55	221,16	39%	21	190,30	34%	36	144,17	26%
Terça	706,55	17	67,93	10%	19	171,66	24%	122	488,54	69%
Quarta	925,33	58	232,30	25%	17	154,74	17%	132	527,46	57%
Quinta	1266,95	50	201,51	16%	19	173,48	14%	229	917,86	72%
Sexta	1053,32	29	116,11	11%	27	240,63	23%	180	720,18	68%
Média Semanal	**903,36**	**42**	**167,80**	**20%**	**21**	**186,16**	**22%**	**140**	**559,64**	**58%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**127%**	**155%**			**103%**			**122%**		

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- 19 a 23 de AGOSTO

APAE – Espaço Criador

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	19/08	20/08	21/08	22/08	23/08
Lanche da Manhã	Sopa com frango desfiado, massa de letrinhas, legumes (cenoura, batata, brócolis, chuchu) **Caldo de sopa + legumes liquidificados*	Café com leite + Pão com Apresuntado e queijo + Abacate amassado **Abacate amassado com farinha de aveia*	Carreteiro Repolho e tomate **Purê de batata com cenoura + ovo cozido liquidificado*	Chá de frutas + Pão francês com requeijão + Abacaxi e manga picados **Vitamina de fruta (leite, banana, aveia, cacau)*	Leite com cacau + Cachorro quente + Maçã **Ovo cozido esmagado + purê de moranga + molho (líquido)*
Almoço	-	-	-	Feijão carioca Arroz Filé de Tilápia assado Mandioca Tomate **Purê de mandioca+ feijão e ovo cozido liquidificados*	Feijão Preto Arroz Molho de carne moída Massa (agricultura) Beterraba **Arroz, ovo cozido e caldo do molho liquidificados + caldo de feijão*
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) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
30% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	762,59	40	161,66	21%	5	47,88	6%	136	542,70	71%
Terça	771,43	33	131,25	17%	37	335,74	44%	82	328,74	43%
Quarta	728,47	33	132,63	18%	6	56,37	8%	130	518,43	71%
Quinta	1003,19	48	191,93	19%	16	145,93	15%	168	671,98	67%
Sexta	1638,07	71	285,88	17%	47	424,15	26%	234	934,54	57%
Média Semanal	**980,75**	**45**	**180,67**	**19%**	**22**	**202,02**	**20%**	**150**	**599,28**	**62%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**138%**	**167%**			**112%**			**130%**		

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- 26 a 30 de AGOSTO

APAE – Espaço Criador

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	26/08	27/08	28/08	29/08	30/08
Lanche da Manhã	Lentilha Arroz Omelete Repolho e tomate **Omelete e lentilha liquidificados*	Chá de frutas + Cuca + Laranja **Mingau (aveia, leite, cacau, maçã e banana)*	Polenta Carne moída em molho Alface **Carne moída liquidificado + polenta*	Leite com cacau + Pão com queijo + Bergamota **Vitamina de fruta (leite, banana, aveia, cacau)*	Café com leite + Bolo doce sem cobertura + Abacaxi **Purê de banana e maçã com farinha de aveia*
Almoço	-	-	-	Feijão carioca Arroz Escondidinho de mandioca com frango Beterraba **Purê de mandioca+ molho (líquido) + ovo cozido liquidificado*	Feijão Preto Arroz Linguiça assada Mandioca com farofa Cenoura cozida **Purê de mandioca + ovo cozido e feijão liquidificados*
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) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
30% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	796,88	41	162,66	20%	10	90,32	11%	138	553,09	69%
Terça	728,85	9	36,50	5%	20	178,38	24%	137	546,98	75%
Quarta	553,93	48	191,47	35%	18	165,68	30%	48	190,29	34%
Quinta	1242,20	61	245,58	20%	29	262,02	21%	188	752,66	61%
Sexta	1617,35	46	185,35	11%	68	610,07	38%	208	832,05	51%
Média Semanal	**987,84**	**41**	**164,31**	**18%**	**29**	**261,29**	**25%**	**144**	**575,01**	**58%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**139%**	**152%**			**104%**			**125%**		

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- 01, 02 de AGOSTO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Érico Veríssimo

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
				01/08	02/08
Lanche da manhã e da Tarde	-	-	-	Massa (agricultura) com carne moída Cenoura	Leite com cacau + Pão com doce de frutas + Banana

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
20% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Terça	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Quarta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Quinta	468,90	34	135,05	29%	13	120,85	26%	53	210,67	45%
Sexta	438,24	12	49,51	11%	8	71,95	16%	84	335,91	77%
Média Semanal	**181,43**	**9**	**36,91**	**8%**	**4**	**38,56**	**8%**	**27**	**109,32**	**24%**
Recomendado	**473**	**12 a 18 gramas**			**13 a 18 gramas**			**65 a 77 gramas**		
% Adequação	**38%**	**51%**			**33%**			**42%**		

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- 05 a 09 de AGOSTO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Érico Veríssimo

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	05/08	06/08	07/08	08/08	09/08
Lanche da manhã e da Tarde	Bebida láctea + Cuca + Abacaxi	Lasanha de carne moída Beterraba	Café com leite + Pão de queijo + Maçã	Feijão preto Arroz Carne de porco Alface e tomate	Suco de Laranja + Pão francês com requeijão + Banana

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
20% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	465,94	9	36,60	8%	12	105,26	23%	85	339,81	73%
Terça	495,95	37	146,69	30%	15	130,52	26%	55	218,53	44%
Quarta	565,27	11	45,38	8%	31	279,90	50%	66	263,15	47%
Quinta	464,48	32	127,32	27%	8	73,28	16%	64	257,56	55%
Sexta	403,67	10	38,49	10%	9	79,01	20%	75	300,51	74%
Média Semanal	**479,06**	**20**	**78,90**	**16%**	**15**	**133,59**	**27%**	**69**	**275,91**	**59%**
Recomendado	**473**	**12 a 18 gramas**			**13 a 18 gramas**			**65 a 77 gramas**		
% Adequação	**101%**	**110%**			**82%**			**106%**		

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- 12 a 16 de AGOSTO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Érico Veríssimo

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	12/08	13/08	14/08	15/08	16/08
Lanche da manhã e da Tarde	Leite com cacau + Bolacha (agricultura) + Laranja	Polenta Molho de frango desfiado Repolho	Café com Leite + Mini pizza de Apresuntado e queijo + Mamão	Lentilha Arroz Estrogonofe de gado Brócolis	Leite com cacau + Pão com doce de leite + Manga

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
20% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	425,06	11	45,91	11%	14	123,07	29%	66	265,79	63%
Terça	416,80	27	108,00	26%	13	114,27	27%	49	194,12	47%
Quarta	429,27	18	73,69	17%	18	165,60	39%	48	192,45	45%
Quinta	480,79	34	137,71	29%	8	73,95	15%	66	264,97	55%
Sexta	430,01	15	58,06	14%	10	91,24	21%	74	295,44	69%
Média Semanal	**436,39**	**21**	**84,67**	**19%**	**13**	**113,63**	**26%**	**61**	**242,55**	**56%**
Recomendado	**473**	**12 a 18 gramas**			**13 a 18 gramas**			**65 a 77 gramas**		
% Adequação	**92%**	**118%**			**97%**			**79%**		

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- 19 a 23 de AGOSTO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Érico Veríssimo

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	19/08	20/08	21/08	22/08	23/08
Lanche da manhã e da Tarde	Café com leite + Cuca + Abacaxi	Carreteiro Repolho e tomate	Leite com cacau + Pão com Apresuntado e queijo + Banana	Feijão carioca Arroz Filé de peixe assado Alface	Suco de laranja + Cachorro quente + Maçã

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
20% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	459,34	11	43,40	9%	16	148,23	32%	70	279,18	61%
Terça	502,98	28	110,57	22%	6	51,88	10%	81	325,81	65%
Quarta	427,94	17	67,05	16%	14	125,41	29%	63	251,00	59%
Quinta	437,19	30	119,12	27%	3	26,30	6%	72	288,03	66%
Sexta	452,59	11	43,11	10%	14	122,89	27%	73	292,49	65%
Média Semanal	**456,01**	**19**	**76,65**	**17%**	**11**	**94,94**	**21%**	**72**	**287,30**	**63%**
Recomendado	**473**	**12 a 18 gramas**			**13 a 18 gramas**			**65 a 77 gramas**		
% Adequação	**96%**	**106%**			**81%**			**111%**		

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- 26 a 30 de AGOSTO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Érico Veríssimo

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	26/08	27/08	28/08	29/08	30/08
Lanche da manhã e da Tarde	Bebida láctea + Bolacha salgada + Abacaxi	Feijão preto Arroz Linguiça assada Couve flor	Café com leite + Pão de queijo + Manga	Massa (agricultura) Molho de carne moída Repolho e tomate	Leite com cacau + Bolo doce sem cobertura + Maçã

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
20% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	458,55	11	45,28	10%	11	94,93	21%	84	337,28	74%
Terça	509,91	25	98,60	19%	13	117,63	23%	72	288,45	57%
Quarta	531,28	12	47,41	9%	31	279,90	53%	56	223,48	42%
Quinta	492,60	37	146,38	30%	15	130,66	27%	54	215,97	44%
Sexta	461,60	10	40,89	9%	18	164,29	36%	66	264,72	57%
Média Semanal	**490,79**	**19**	**75,71**	**15%**	**17**	**157,48**	**32%**	**66**	**265,98**	**55%**
Recomendado	**473**	**12 a 18 gramas**			**13 a 18 gramas**			**65 a 77 gramas**		
% Adequação	**104%**	**105%**			**97%**			**102%**		

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- 01, 02 de AGOSTO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Emílio Link

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
				01/08	02/08
Lanche da manhã	-	-	-	Leite com cacau + Pão com doce de leite + Maçã	Chá de frutas + Bolo doce sem cobertura + Laranja
Almoço	-	-	-	Feijão carioca Arroz Carne moída em molho Massa (agricultura) Alface	-
Lanche da Tarde	-	-	-	Suco de laranja + Bolacha salgada + Mamão	Escondidinho de mandioca com frango Couve flor

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
30% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Terça	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Quarta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Quinta	1223,60	55	221,08	18%	24	218,56	18%	201	804,71	66%
Sexta	561,43	19	77,67	14%	19	174,05	31%	78	311,90	56%
Média Semanal	**357,01**	**15**	**59,75**	**6%**	**9**	**78,52**	**10%**	**56**	**223,32**	**24%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**50%**	**83%**			**44%**			**57%**		

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- 05 a 09 de AGOSTO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Emílio Link

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	05/08	06/08	07/08	08/08	09/08
Lanche da manhã	Café com leite + Pão de queijo + Abacaxi	Leite com cacau + Torrada de queijo + Banana	Café com leite + Pão requeijão + Laranja	Bebida Láctea + Bolacha agricultura + Bergamota	Leite com cacau + Bolo salgado de carne + Manga
Almoço	-	Feijão preto Arroz Carne de gado em molho Purê de batata Beterraba	Lentilha Arroz Molho de coxa e sobrecoxa Polenta Brócolis	Feijão carioca Arroz Carne de porco Mandioca Alface	-
Lanche da Tarde	Galinhada Cenoura ralada	Café com Leite + Mini pizza de carne + Maçã	Massa (agricultura) Molho de frango Alface	Leite com cacau + Pão com doce de frutas + Mamão	Suco de uva + Pão francês com molho de carne moída

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
30% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	648,56	29	114,98	18%	25	224,58	35%	122	488,76	75%
Terça	1237,47	67	266,67	22%	28	248,15	20%	185	740,61	60%
Quarta	1142,96	59	236,63	21%	21	193,26	17%	178	710,62	62%
Quinta	1204,81	49	197,71	16%	20	181,17	15%	210	841,96	70%
Sexta	742,05	40	161,47	22%	24	213,68	29%	92	366,49	49%
Média Semanal	**995,17**	**49**	**195,49**	**20%**	**24**	**212,17**	**23%**	**157**	**629,69**	**63%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**140%**	**181%**			**84%**			**137%**		

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- 12 a 16 de AGOSTO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Emílio Link

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	12/08	13/08	14/08	15/08	16/08
Lanche da manhã	Leite com cacau + Pão com doce de frutas + Abacaxi	Café com leite + Pão francês com carne moída + Laranja	Leite com cacau + Mini pizza de frango + Maçã	Café com leite + Cuca + Manga	Vitamina (leite + banana + aveia + cacau) + Torrada de queijo + Mamão
Almoço	-	Lentilha Arroz Estrogonofe de gado Massa (mercado) Brócolis	Feijão Preto Arroz Molho de coxa e sobrecoxa Polenta Beterraba	Feijão carioca Arroz Molho de frango desfiado Batata doce Alface	-
Lanche da Tarde	Carreteiro Repolho e tomate	Suco de laranja + Bolo doce sem cobertura + Banana	Sopa de feijão Macarrão Legumes (batata, cenoura, chuchu)	Bebida Láctea + Bolacha (agricultura) + Laranja	Lasanha com carne moída Cenoura

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
30% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	705,34	36	143,15	20%	11	103,50	15%	145	581,44	82%
Terça	1359,88	61	245,26	18%	30	274,09	20%	211	842,94	62%
Quarta	1364,36	72	286,24	21%	21	187,81	14%	222	886,67	65%
Quinta	1151,26	45	178,65	16%	23	208,69	18%	193	773,17	67%
Sexta	745,81	37	147,06	20%	19	171,40	23%	111	443,98	60%
Média Semanal	**1065,33**	**50**	**200,07**	**19%**	**21**	**189,10**	**18%**	**176**	**705,64**	**67%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**150%**	**185%**			**105%**			**153%**		

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- 19 a 23 de AGOSTO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Emílio Link

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	19/08	20/08	21/08	22/08	23/08
Lanche da manhã	Vitamina de frutas (banana, leite, cacau, aveia) + Bolacha Salgada + Abacaxi	Café com leite + Pão com doce de leite + Banana	Bebida láctea + Pão com Apresuntado e queijo + Mamão	Leite com cacau + Cuca + Maçã	Sagu com creme de baunilha
Almoço	-	Lentilha Arroz Carne moída em molho Purê de mandioca Beterraba	Feijão preto Arroz Molho de coxa e sobrecoxa Polenta Brócolis	Feijão carioca Arroz Filé de peixe assado Batata assada Alface e tomate	-
Lanche da Tarde	Massa (agricultura) Estrogonofe de frango Repolho	Suco de laranja + Pão de queijo + Manga	Galinhada Cenoura ralada	Leite com cacau + Pão com doce de frutas + Laranja	Café com leite + Cachorro quente + Abacaxi

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
30% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	785,43	36	142,80	18%	26	233,62	30%	131	523,44	67%
Terça	1264,66	56	222,61	18%	32	286,56	23%	195	779,05	62%
Quarta	1283,97	64	255,66	20%	19	172,33	13%	212	849,48	66%
Quinta	1225,40	47	187,37	15%	24	213,12	17%	213	851,46	69%
Sexta	625,20	16	62,27	10%	19	166,98	27%	100	400,21	64%
Média Semanal	**1036,93**	**44**	**174,14**	**16%**	**24**	**214,52**	**22%**	**170**	**680,73**	**66%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**146%**	**161%**			**85%**			**148%**		

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- 26 a 30 de AGOSTO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Emílio Link

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	26/08	27/08	28/08	29/08	30/08
Lanche da manhã	Café com leite + Cuca + Maçã	Leite com cacau + Bolo salgado de frango + Manga	Café com leite + Torrada de queijo + Banana	Bebida Láctea + Bolacha salgada + Mamão	Leite com cacau + Pão com requeijão + Abacaxi
Almoço	-	Feijão carioca Arroz Polenta Carne de gado em molho Beterraba	Feijão preto Arroz Molho de coxa e sobrecoxa Massa (mercado) Brócolis	Feijão Preto Arroz Linguiça assada Mandioca com farofa Cenoura cozida	-
Lanche da Tarde	Sopa de macarrão com frango desfiado e legumes (batata, cenoura, chuchu)	Café com Leite + Pão de queijo + Maçã	Lentilha Arroz Omelete Alface	Leite com cacau + Pão com doce de frutas + Laranja	Carreteiro Repolho e tomate

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
30% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	695,64	33	131,57	19%	23	209,60	30%	155	621,84	89%
Terça	1098,90	52	207,89	19%	34	305,67	28%	149	597,52	54%
Quarta	1367,90	66	264,60	19%	25	223,74	16%	222	887,52	65%
Quinta	1249,45	43	171,43	14%	27	243,72	20%	213	853,77	68%
Sexta	871,67	37	147,01	17%	19	166,67	19%	137	548,83	63%
Média Semanal	**1056,71**	**46**	**184,50**	**18%**	**26**	**229,88**	**23%**	**175**	**701,90**	**68%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**149%**	**171%**			**91%**			**153%**		

Dominique Passarin de Oliveira - Nutricionista – CRN 16749D

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

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- 01, 02 de AGOSTO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF São Luiz Gonzaga

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	-	-	-	01/08	02/08
Lanche da Manhã	-	-	-	Massa (agricultura) com carne de gado em molho Cenoura	Leite com cacau + Pão com doce de leite + Mamão
Almoço	-	-	-	Feijão preto Arroz Carne de gado picada Legumes refogados (batata, cenoura, chuchu)	Feijão Carioca Arroz Molho de frango desfiado Mandioca Couve-flor
Lanche da Tarde	-	-	-	Leite com cacau + Bolo doce sem cobertura + Banana	Café com leite + Pão de queijo + Manga

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Terça	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Quarta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Quinta	1360,27	73	292,70	22%	33	299,31	22%	192	769,63	57%
Sexta	1219,03	51	205,24	17%	32	286,76	24%	187	746,52	61%
Média Semanal	**515,86**	**25**	**99,59**	**8%**	**13**	**117,21**	**9%**	**76**	**303,23**	**24%**
Recomendado	**1656**	**41 a 62 gramas**			**46 a 64 gramas**			**228 a 269 gramas**		
% Adequação	**31%**	**61%**			**28%**			**33%**		

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- 05 a 09 de AGOSTO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF São Luiz Gonzaga

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	05/08	06/08	07/08	08/08	09/08
Lanche da Manhã	Bebida láctea + Cuca + Abacaxi	Lasanha de carne moída Beterraba	Café com leite + Pão de queijo + Maçã	Feijão preto Arroz Carne de porco Alface e tomate	Leite com cacau + Pão francês com requeijão + Mamão
Almoço	Lentilha Arroz Coxa e sobrecoxa em molho Polenta Cenoura	Feijão preto Arroz Estrogonofe de gado Massa (mercado) Brócolis	Feijão Carioca Arroz Lasanha de frango Couve flor	Feijão Preto Arroz Carne moída em molho Purê de batata Beterraba	Lentilha Arroz Carne de gado em molho com mandioca Repolho
Lanche da Tarde	Leite com cacau + Bolacha (agricultura) + Laranja	Suco de laranja + Mini pizza de Apresuntado e queijo + Banana	Leite com cacau + Pão com doce de frutas + Bergamota	Café com leite + Bolo doce sem cobertura + Manga	Café com Leite + Cuca + Abacaxi

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	1152,73	44	176,26	15%	28	253,10	22%	199	797,90	69%
Terça	1444,91	85	340,47	24%	33	295,37	20%	203	811,22	56%
Quarta	1230,10	44	176,50	14%	27	238,73	19%	211	845,71	69%
Quinta	1364,65	79	315,46	23%	34	308,11	23%	183	731,49	54%
Sexta	1316,79	53	212,75	16%	34	305,24	23%	202	809,38	61%
Média Semanal	**1301,84**	**61**	**244,29**	**18%**	**31**	**280,11**	**22%**	**200**	**799,14**	**62%**
Recomendado	**1656**	**41 a 62 gramas**			**46 a 64 gramas**			**228 a 269 gramas**		
% Adequação	**79%**	**99%**			**68%**			**88%**		

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- 12 a 16 de AGOSTO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF São Luiz Gonzaga

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	12/08	13/08	14/08	15/08	16/08
Lanche da Manhã	Leite com cacau + Bolacha (agricultura) + Laranja	Polenta Molho de frango desfiado Repolho	Café com Leite + Mini pizza de Apresuntado e queijo + Mamão	Lentilha Arroz Estrogonofe de gado Brócolis	Leite com cacau + Pão com doce de leite + Manga
Almoço	Lentilha Arroz Carne de gado em molho Massa (agricultura) Beterraba	Feijão Preto Galinhada Batata doce assada Couve-flor	Feijão Carioca Arroz Carne de porco Mandioca com farofa Cenoura	Feijão Preto Arroz Coxa e sobrecoxa assada Batata assada Tomate	Feijão carioca Arroz Lasanha de carne moída Alface
Lanche da Tarde	Café com leite + Bolo salgado de carne + Bergamota	Leite com cacau + Pão com requeijão + Abacaxi	Suco de laranja + Bolo doce sem cobertura + Maçã	Leite com cacau + Cuca + Manga	Bebida Láctea + Bolacha salgada + Banana

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	1021,97	58	231,30	23%	28	253,48	25%	169	676,77	66%
Terça	1150,78	54	215,94	19%	37	336,79	29%	152	606,89	53%
Quarta	1308,53	53	213,34	16%	36	327,04	25%	193	773,07	59%
Quinta	1352,22	70	278,52	21%	31	278,60	21%	199	795,73	59%
Sexta	1223,59	46	185,31	15%	20	181,67	15%	221	883,05	72%
Média Semanal	**1211,42**	**56**	**224,88**	**19%**	**31**	**275,52**	**23%**	**187**	**747,10**	**62%**
Recomendado	**1656**	**41 a 62 gramas**			**46 a 64 gramas**			**228 a 269 gramas**		
% Adequação	**73%**	**91%**			**67%**			**82%**		

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- 19 a 23 de AGOSTO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF São Luiz Gonzaga

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	19/08	20/08	21/08	22/08	23/08
Lanche da Manhã	Café com leite + Cuca + Abacaxi	Carreteiro Repolho e tomate	Leite com cacau + Pão com Apresuntado e queijo + Banana	Feijão carioca Arroz Filé de peixe assado Alface	Suco de laranja + Cachorro quente + Laranja
Almoço	Lentilha Arroz Frango desfiado Legumes refogados (batata, cenoura, chuchu)	Feijão Carioca Arroz Carne de gado cozida com mandioca Brócolis	Feijão Preto Arroz Peito de frango em molho Massa (mercado) Couve flor	Feijão Carioca Arroz Panqueca de carne moída Beterraba	Feijão Preto Arroz Molho de frango Polenta Cenoura
Lanche da Tarde	Café com leite + Pão de Queijo + Mamão	Leite com cacau + Pão com doce de frutas + Laranja	Café com leite + Bolo doce sem cobertura + Manga	Bebida láctea + Bolacha salgada + Bergamota	Café com Leite + Pão com queijo + Maçã

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	922,18	47	188,88	20%	35	314,75	34%	176	702,45	76%
Terça	1295,51	63	251,51	19%	16	140,99	11%	224	897,32	69%
Quarta	1340,28	58	233,49	17%	32	290,91	22%	207	827,55	62%
Quinta	1288,08	65	258,24	20%	16	146,92	11%	223	893,05	69%
Sexta	1141,33	53	213,15	19%	25	224,41	20%	179	715,39	63%
Média Semanal	**1197,48**	**57**	**229,06**	**19%**	**25**	**223,60**	**20%**	**202**	**807,15**	**68%**
Recomendado	**1656**	**41 a 62 gramas**			**46 a 64 gramas**			**228 a 269 gramas**		
% Adequação	**72%**	**92%**			**54%**			**89%**		

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- 26 a 30 de AGOSTO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF São Luiz Gonzaga

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	26/08	27/08	28/08	29/08	30/08
Lanche da Manhã	Bebida láctea + Bolacha salgada + Abacaxi	Feijão preto Arroz Linguiça assada Couve flor	Café com leite + Pão de queijo + Manga	Pão francês com molho de carne moída	Leite com cacau + Bolo doce sem cobertura + Maçã
Almoço	Lentilha Arroz Omelete Lasanha de frango Tomate	Feijão carioca Arroz Carne de gado em molho Purê de batata Brócolis	Feijão Preto Arroz Peito de frango em molho Polenta Repolho	Feijão Carioca Arroz Carne moída em molho Massa (agricultura) Beterraba	Feijão Preto Arroz Molho de frango Mandioca cozida Cenoura
Lanche da Tarde	Café com leite + Cuca + Banana	Leite com cacau + Pão com requeijão + Bergamota	Leite com cacau + Bolacha (agricultura) + Laranja	Bebida láctea + Pão com doce de leite + Mamão	Suco de laranja + Pão com Apresuntado e queijo + Abacaxi

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	1278,02	52	208,66	16%	28	253,49	20%	226	903,72	71%
Terça	1335,57	69	277,75	21%	33	294,77	22%	189	757,75	57%
Quarta	1034,55	45	179,75	17%	29	261,23	25%	151	604,18	58%
Quinta	1359,69	79	314,86	23%	28	254,19	19%	198	792,17	58%
Sexta	1212,10	51	203,83	17%	27	243,69	20%	195	779,00	64%
Média Semanal	**1243,99**	**59**	**236,97**	**19%**	**29**	**261,48**	**21%**	**192**	**767,37**	**62%**
Recomendado	**1656**	**41 a 62 gramas**			**46 a 64 gramas**			**228 a 269 gramas**		
% Adequação	**75%**	**96%**			**63%**			**84%**		

Dominique Passarin de Oliveira - Nutricionista – CRN 16749D

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

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- 01, 02 de AGOSTO

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Arco-Íris

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
				01/08	02/08
Lanche manhã 09h10min	-	-	-	Café com leite + Pão com queijo + Mamão	Leite com cacau + Pão com doce de frutas + Manga
Almoço 11h10min	-	-	-	Feijão carioca Arroz Carne de gado picada Mandioca Repolho	Feijão preto Arroz Molho de peito de frango Polenta Cenoura
Leite 13h30min	-	-	-	Leite com Cacau (200 ml)	Leite com Cacau (200 ml)
Lanche 1 14h20min	-	-	-	Igual ao almoço	Suco de laranja + Pão de queijo
Lanche 2 15h55min	-	-	-	Abacaxi	Laranja

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Terça	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Quarta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Quinta	982,95	49	196,29	20%	17	154,79	16%	159	637,04	65%
Sexta	890,10	38	153,77	17%	22	195,53	22%	140	558,80	63%
Média Semanal	**374,61**	**18**	**70,01**	**7%**	**8**	**70,06**	**8%**	**60**	**239,17**	**26%**
Recomendado	**945**	**24 a 35 gramas**			**26 a 37 gramas**			**130 a 154 gramas**		
% Adequação	**40%**	**73%**			**30%**			**46%**		

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- 05 a 09 de AGOSTO

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Arco-Íris

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	05/08	06/08	07/08	08/08	09/08
Lanche manhã 09h10min	Bebida láctea + Bolacha salgada + Manga	Café com leite + Pão com doce de leite + Banana	Leite com cacau + Pão francês com requeijão + Maçã	Café com leite + Bolacha (agricultura) + Mamão	Leite com cacau + Pão de queijo + Laranja
Almoço 11h10min	Lentilha Arroz Molho de carne moída Massa (agricultura) Cenoura	Feijão Carioca Arroz Estrogonofe de frango Batata assada Beterraba	Feijão preto Arroz Carne de gado em molho Polenta Repolho	Feijão carioca Arroz Carne de Porco Mandioca Tomate	Feijão preto Macarrão (mercado) Frango desfiado Legumes refogados (batata, cenoura, chuchu, brócolis)
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	Suco de Laranja + Mini pizza de apresuntado e queijo	Igual ao almoço	Café com leite + Cuca	Igual ao almoço	Café com leite + Bolo doce sem cobertura
Lanche 2 15h55min	Mamão	Abacaxi	Bergamota	Manga	Banana

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	920,89	38	153,89	17%	23	211,35	23%	151	604,66	66%
Terça	919,48	47	188,43	20%	15	131,05	14%	153	611,84	67%
Quarta	911,59	42	167,23	18%	22	199,49	22%	139	556,47	61%
Quinta	998,40	45	178,34	18%	18	157,56	16%	165	658,38	66%
Sexta	953,52	36	142,51	15%	32	292,31	31%	134	534,14	56%
Média Semanal	**940,77**	**42**	**166,08**	**18%**	**22**	**198,35**	**21%**	**148**	**593,10**	**63%**
Recomendado	**945**	**24 a 35 gramas**			**26 a 37 gramas**			**130 a 154 gramas**		
% Adequação	**100%**	**119%**			**85%**			**96%**		

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- 12 a 16 de AGOSTO

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Arco-Íris

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	12/08	13/08	14/08	15/08	16/08
Lanche manhã 09h10min	Leite com cacau + Bolacha (agricultura) + Mamão	Café com leite + Pão com queijo + Maçã	Leite com cacau + Pão com doce de frutas + Banana	Café com leite + Pão francês com requeijão + Manga	Bebida Láctea + Bolacha salgada + Mamão
Almoço 11h10min	Massa (mercado) Carne de gado em molho Legumes refogados (batata, cenoura, chuchu, brócolis)	Feijão preto Arroz Molho de frango Purê de batata Beterraba	Feijão carioca Arroz Lasanha de carne moída Tomate	Feijão preto Arroz Molho com frango desfiado Polenta Repolho	Lentilha Arroz Estrogonofe de gado Massa (Mercado) Cenoura
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 + Bolo doce sem cobertura	Igual ao almoço	Vitamina de frutas (leite, banana, aveia e cacau) + Bolacha salgada	Igual ao almoço	Café com leite + Torrada de pão com queijo
Lanche 2 15h55min	Manga	Bergamota	Mamão	Abacaxi	Laranja

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	829,94	31	125,62	15%	25	225,32	27%	130	520,11	63%
Terça	884,98	51	202,18	23%	14	127,48	14%	141	564,29	64%
Quarta	1094,89	44	174,65	16%	22	198,59	18%	187	748,02	68%
Quinta	953,09	48	191,83	20%	13	119,35	13%	159	637,77	67%
Sexta	1027,07	42	169,47	17%	22	197,73	19%	168	673,97	66%
Média Semanal	**957,99**	**43**	**172,75**	**18%**	**19**	**173,69**	**18%**	**157**	**628,83**	**65%**
Recomendado	**945**	**24 a 35 gramas**			**26 a 37 gramas**			**130 a 154 gramas**		
% Adequação	**101%**	**123%**			**74%**			**102%**		

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- 19 a 23 de AGOSTO

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Arco-Íris

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	19/08	20/08	21/08	22/08	23/08
Lanche manhã 09h10min	Vitamina de frutas (leite, banana, aveia e cacau) + Bolacha salgada + Abacaxi	Café com leite + Cuca + Banana	Leite com cacau + Pão com doce de leite + Maçã	Café com leite + Bolacha (agricultura) + Manga	Leite com cacau + Pão com queijo + Mamão
Almoço 11h10min	Lentilha Galinhada Repolho e tomate	Feijão preto Arroz Molho de carne moída Massa (agricultura) Beterraba	Feijão preto Arroz Macarrão (mercado) Molho de frango Legumes refogados (batata, cenoura, chuchu, brócolis)	Feijão carioca Arroz Carne de gado em molho Polenta Alface	Feijão preto Arroz Filé de peixe assado com batata Cenoura
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 + Pão de queijo	Igual ao almoço	Café com leite + Pão com apresuntado e queijo	Igual ao almoço	Suco de Laranja + Pão de cachorro quente com frango desfiado
Lanche 2 15h55min	Maçã	Abacaxi	Bergamota	Banana	Laranja

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	854,01	34	134,27	16%	27	244,89	29%	135	538,94	63%
Terça	1158,29	57	226,90	20%	26	230,12	20%	178	710,95	61%
Quarta	899,75	45	179,94	20%	20	175,76	20%	141	564,00	63%
Quinta	955,78	44	177,96	19%	14	129,88	14%	162	649,51	68%
Sexta	853,94	43	173,25	20%	14	130,33	15%	139	555,40	65%
Média Semanal	**944,35**	**45**	**178,47**	**19%**	**20**	**182,19**	**19%**	**151**	**603,76**	**64%**
Recomendado	**945**	**24 a 35 gramas**			**26 a 37 gramas**			**130 a 154 gramas**		
% Adequação	**100%**	**127%**			**78%**			**98%**		

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- 26 a 30 de AGOSTO

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Arco-Íris

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	26/08	27/08	28/08	29/08	30/08
Lanche manhã 09h10min	Bebida láctea + Bolacha salgada + Banana	Bebida Láctea + Pão com queijo + Abacaxi	Leite com cacau + Pão francês com requeijão + Manga	Café com leite + Bolo doce sem cobertura + Maçã	Leite com cacau + Bolacha (agricultura) + Banana
Almoço 11h10min	Lentilha Arroz Molho de carne moída Polenta Cenoura	Feijão Carioca Galinhada Omelete Beterraba	Feijão preto Arroz Lasanha de frango Brócolis	Feijão carioca Arroz Carne de gado em cozida com mandioca Tomate	Feijão preto Arroz Linguiça assada 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 + Pão com doce de frutas
Lanche 2 15h55min	Maçã	Mamão	Banana	Laranja	Abacaxi

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	912,07	37	148,72	16%	23	209,16	23%	160	640,69	70%
Terça	932,66	55	221,91	24%	15	135,15	14%	146	585,58	63%
Quarta	945,52	41	163,68	17%	22	193,61	20%	148	591,62	63%
Quinta	1044,34	44	174,52	17%	20	184,30	18%	171	683,01	65%
Sexta	953,58	34	134,35	14%	24	220,37	23%	153	611,01	64%
Média Semanal	**957,63**	**42**	**168,64**	**18%**	**21**	**188,52**	**20%**	**156**	**622,38**	**65%**
Recomendado	**945**	**24 a 35 gramas**			**26 a 37 gramas**			**130 a 154 gramas**		
% Adequação	**101%**	**120%**			**81%**			**101%**		

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- 01, 02 de AGOSTO

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Dona Ziza

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	-	-	-	01/08	02/08
Café da manhã 8:00	-	-	-	Leite com cacau + Pão com doce de leite sem açúcar	Leite com cacau + Bolacha salgada
Lanche da manhã 9:30	-	-	-	Mamão	Maçã
Almoço 10:30 - 11:30	-	-	-	Lentilha Arroz Carne de gado cozida com mandioca Cenoura	Feijão preto Arroz Molho de peito de frango Polenta Tomate
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
Lanche 1 14:10 - 15:00	-	-	-	Repete o almoço	Suco de Laranja + Pão com queijo
Lanche 2 16:45	-	-	-	Banana	Bergamota

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	**(kcal)**	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Terça	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Quarta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Quinta	732,97	37	146,61	20%	9	84,13	11%	126	504,13	69%
Sexta	625,85	30	119,08	19%	13	113,33	18%	101	403,65	64%
Média Semanal	271,76	13	53,14	8%	4	39,49	6%	45	181,55	27%
Recomendado	**708**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**97 a 115 gramas**		
% Adequação	**38%**	**74%**			**22%**			**47%**		

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

CARDÁPIO DE MERENDA ESCOLAR- 05 a 09 de AGOSTO

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Dona Ziza

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	05/08	06/08	07/08	08/08	09/08
Café da manhã 8:00	Leite com cacau + Cuca	Leite com cacau + Pão com requeijão	Leite com cacau + Bolacha salgada	Leite com cacau + Pão com doce de frutas sem açúcar	Leite com cacau + Bolo doce (sem açúcar)
Lanche da manhã 9:30	Abacaxi	Laranja	Banana	Manga	Maçã
Almoço 10:30 - 11:30	Lentilha Carreteiro Repolho Tomate	Feijão carioca Arroz Molho de frango Polenta Cenoura	Feijão Preto Arroz Carne de Porco Mandioca com farofa Brócolis	Sopa de feijão com massa de letrinhas e legumes (Chuchu, cenoura, batata, Brócolis) Feijão e arroz	Feijão Carioca Arroz Escondidinho de batata com carne moída 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	Leite com cacau + Pão de queijo	Repete o almoço	Suco de laranja + Mini pizza de frango	Repete o almoço	Leite com cacau + Bolo salgado de carne
Lanche 2 16:45	Manga	Maçã	Bergamota	Abacaxi	Mamão

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	**(kcal)**	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	753,23	28	113,19	15%	25	228,07	30%	105	419,63	56%
Terça	728,69	40	160,49	22%	10	92,34	13%	118	470,37	65%
Quarta	718,42	32	128,86	18%	16	145,31	20%	113	451,06	63%
Quinta	708,42	26	102,87	15%	7	58,52	8%	139	556,78	79%
Sexta	713,55	33	130,82	18%	24	213,01	30%	93	371,29	52%
Média Semanal	724,46	32	127,25	18%	16	147,45	20%	113	453,83	63%
Recomendado	**708**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**97 a 115 gramas**		
% Adequação	**102%**	**118%**			**82%**			**99%**		

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- 12 a 16 de AGOSTO

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Dona Ziza

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	12/08	13/08	14/08	15/08	16/08
Café da manhã 8:00	Leite com cacau + Bolacha (agricultura) sem açúcar	Leite com cacau + Pão francês com requeijão	Leite com cacau + Pão com doce de leite sem açúcar	Leite com cacau + Torrada de queijo	Leite com cacau + Bolo doce (sem açúcar)
Lanche da manhã 9:30	Abacaxi	Banana	Manga	Mamão	Laranja
Almoço 10:30 - 11:30	Sopa com macarrão (mercado), carne de gado em cubos e legumes (Chuchu, cenoura, batata, Brócolis, abobrinha) Feijão e arroz	Feijão preto Arroz Carne de gado em molho Purê de batata Cenoura	Lentilha Galinhada Beterraba	Feijão Preto Arroz Molho de carne moída Polenta 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	Leite com cacau + Cuca	Repete o almoço	Suco de Laranja + Puff	Repete o almoço	Leite com cacau + Pão com frango desfiado
Lanche 2 16:45	Manga	Maçã	Bergamota	Abacaxi	Bergamota

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	**(kcal)**	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	728,91	23	93,26	13%	17	154,17	21%	122	487,42	67%
Terça	697,41	34	134,04	19%	11	99,17	14%	115	461,09	66%
Quarta	669,76	23	91,93	14%	15	132,01	20%	113	451,23	67%
Quinta	731,17	39	157,57	22%	15	135,57	19%	109	437,69	60%
Sexta	739,23	34	136,00	18%	18	166,50	23%	111	443,21	60%
Média Semanal	713,30	31	122,56	17%	15	137,48	19%	114	456,13	64%
Recomendado	**708**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**97 a 115 gramas**		
% Adequação	**101%**	**113%**			**76%**			**99%**		

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

CARDÁPIO DE MERENDA ESCOLAR- 19 a 23 de AGOSTO

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Dona Ziza

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	19/08	20/08	21/08	22/08	23/08
Café da manhã 8:00	Leite com cacau + Cuca	Leite com cacau + Pão com doce de frutas sem açúcar	Leite com cacau + Torrada de queijo	Leite com cacau + Pão francês com requeijão	Leite com cacau + Bolacha (agricultura) sem açúcar
Lanche da manhã 9:30	Maçã	Manga	Banana	Mamão	Bergamota
Almoço 10:30 - 11:30	Sopa de feijão com macarrão (mercado) e legumes (Chuchu, cenoura e batata) Feijão e arroz	Feijão Preto Carreteiro Alface	Feijão carioca Arroz Lasanha de carne moída Repolho	Lentilha Arroz Molho de peito de frango Polenta Beterraba	Feijão Preto Arroz Filé de peixe assado Batata assada Tomate
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 + Pão de queijo	Repete o almoço	Leite com cacau + Bolacha salgada	Repete o almoço	Suco de laranja + Bolo salgado de frango
Lanche 2 16:45	Abacaxi	Laranja	Maçã	Manga	Abacaxi

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	**(kcal)**	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	750,59	23	91,75	12%	18	166,08	22%	126	503,60	67%
Terça	765,42	35	141,69	19%	9	79,67	10%	135	541,84	71%
Quarta	687,84	31	123,06	18%	17	155,31	23%	105	419,70	61%
Quinta	734,78	42	166,78	23%	10	91,94	13%	118	473,45	64%
Sexta	600,63	28	112,87	19%	12	111,34	19%	96	384,59	64%
Média Semanal	707,85	32	127,23	18%	13	120,87	17%	116	464,64	65%
Recomendado	**708**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**97 a 115 gramas**		
% Adequação	**100%**	**118%**			**67%**			**101%**		

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

CARDÁPIO DE MERENDA ESCOLAR- 26 a 30 de AGOSTO

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Dona Ziza

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	26/08	27/08	28/08	29/08	30/08
Café da manhã 8:00	Leite com cacau + Cuca	Leite com cacau + Pão com queijo	Leite com cacau + Pão com doce de leite sem açúcar	Leite com cacau + Bolacha salgada	Leite com cacau + Torrada de queijo
Lanche da manhã 9:30	Maçã	Laranja	Mamão	Abacaxi	Manga
Almoço 10:30 - 11:30	Lentilha Arroz Molho de carne moída Purê de batata Brócolis	Feijão Carioca Arroz Molho de frango Polenta Cenoura	Sopa com peito de frango e massa (agricultura) e legumes (Chuchu, cenoura, batata, abobrinha e brócolis)	Lentilha Arroz Estrogonofe de gado Massa (mercado) Tomate	Feijão Preto Arroz Lasanha de frango Omelete Repolho
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 doce (sem açúcar)	Repete o almoço	Leite com cacau + Mini pizza de frango	Repete o almoço	Leite com cacau + Pão francês com requeijão
Lanche 2 16:45	Laranja	Manga	Banana	Bergamota	Maçã

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	**(kcal)**	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	735,55	31	122,89	17%	23	211,38	29%	101	404,98	55%
Terça	716,18	42	168,54	24%	10	93,93	13%	113	452,62	63%
Quarta	719,02	37	148,44	21%	16	147,07	20%	109	437,43	61%
Quinta	795,58	36	143,10	18%	15	134,53	17%	129	516,15	65%
Sexta	702,16	36	144,86	21%	18	159,86	23%	100	401,69	57%
Média Semanal	733,70	36	145,57	20%	17	149,35	20%	111	442,57	60%
Recomendado	**708**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**97 a 115 gramas**		
% Adequação	**104%**	**135%**			**83%**			**96%**		

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- 01, 02 de AGOSTO

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Riscos e Rabiscos

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
				01/08	02/08
Café da manhã 8:00	-	-	-	Leite (100-200ml) Fórmula Infantil para berçário 1 e 2	Leite (100-200ml) Fórmula Infantil para berçário 1 e 2
Lanche da manhã 9:10	-	-	-	Abacate	Banana
Almoço 11:00	-	-	-	Lentilha Arroz Peito de Frango Polenta Repolho	Feijão preto Arroz Carne moída em molho Massa (agricultura) Couve flor
Leite- 13:00	-	-	-	Leite (100-200ml) Fórmula Infantil para berçário 1 e 2	Leite (100-200ml) Fórmula Infantil para berçário 1 e 2
Lanche 1 14:45	-	-	-	Salada de frutas	Repete o almoço
Lanche 2 16:30	-	-	-	Maçã	Abacaxi

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Terça	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Quarta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Quinta	427,78	24	97,83	23%	5	47,54	11%	73	293,08	69%
Sexta	545,18	31	123,92	23%	9	79,90	15%	86	345,29	63%
Média Semanal	194,59	11	44,35	9%	3	25,49	5%	32	127,67	26%
Recomendado	475	12 a 18 gramas			13 a 18 gramas			65 a 77 gramas		
% Adequação	41%	92%			22%			49%		

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- 05 a 09 de AGOSTO

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Riscos e Rabiscos

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	05/08	06/08	07/08	08/08	09/08
Café da manhã 8:00	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 da manhã 9:10	Mamão	Manga	Maçã	Banana	Abacaxi
Almoço 11:00	Lentilha Arroz Molho de carne moída Massa (agricultura) Tomate	Feijão Preto Arroz Molho de peito de frango Purê de batata Brócolis	Feijão carioca Arroz Carne de gado cozida com mandioca Cenoura	Sopa de feijão com legumes (Cenoura, chuchu, batata, brócolis) e massa de letrinhas	Feijão preto Arroz Molho de frango Polenta Beterraba
Leite- 13:00	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 14:45	Repete o almoço	Leite + Bolo de banana sem açúcar	Repete o almoço	Vitamina de banana (leite, aveia, banana, maçã)	Repete o almoço
Lanche 2 16:30	Laranja	Abacate	Bergamota	Mamão	Manga

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	**(kcal)**	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	569,23	35	141,14	25%	10	88,97	16%	97	388,03	68%
Terça	477,12	23	90,20	19%	13	116,76	24%	68	272,84	57%
Quarta	623,55	24	95,48	15%	15	135,99	22%	98	390,10	63%
Quinta	450,30	15	58,30	13%	4	36,77	8%	91	363,44	81%
Sexta	561,98	35	140,96	25%	4	35,91	6%	96	383,61	68%
Média Semanal	536,44	26	105,21	19%	9	82,88	15%	90	359,60	67%
Recomendado	**475**	**12 a 18 gramas**			**13 a 18 gramas**			**65 a 77 gramas**		
% Adequação	**113%**	**146%**			**71%**			**117%**		

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- 12 a 16 de AGOSTO

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Riscos e Rabiscos

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	12/08	13/08	14/08	15/08	16/08
Café da manhã 8:00	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 da manhã 9:10	Abacate	Banana	Mamão	Abacaxi	Maçã
Almoço 11:00	Sopa com massa de letrinhas, Legumes (Cenoura, chuchu, batata, brócolis) e Frango desfiado	Feijão preto Arroz Carne de gado desfiada Massa (agricultura) Brócolis	Lentilha Galinhada Batata refogada Couve flor	Feijão carioca Arroz Molho de carne moída Polenta Tomate picado	Feijão Preto Arroz Carne frango em molho Purê de batata doce Beterraba
Leite- 13:00	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 14:45	Repete o almoço	Panqueca de aveia (ovo + aveia + banana)	Repete o almoço	Salada de frutas	Repete o almoço
Lanche 2 16:30	Maçã	Laranja	Manga	Abacate	Bergamota

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	**(kcal)**	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	435,30	36	142,74	33%	7	64,00	15%	103	410,20	94%
Terça	451,95	22	89,30	20%	6	58,47	13%	78	313,53	69%
Quarta	518,90	35	140,31	27%	4	33,46	6%	86	343,30	66%
Quinta	398,50	17	69,24	17%	7	62,96	16%	69	276,99	70%
Sexta	583,48	34	137,49	24%	4	33,98	6%	103	411,07	70%
Média Semanal	477,63	29	115,81	24%	6	50,57	11%	88	351,02	74%
Recomendado	**475**	**12 a 18 gramas**			**13 a 18 gramas**			**65 a 77 gramas**		
% Adequação	**101%**	**161%**			**43%**			**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- 19 a 23 de AGOSTO

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Riscos e Rabiscos

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	19/08	20/08	21/08	22/08	23/08
Café da manhã 8:00	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 da manhã 9:10	Laranja	Banana	Abacaxi	Manga	Mamão
Almoço 11:00	Lentilha Arroz Peito de frango Purê de mandioca Tomate	Sopa com carne de gado desfiada, legumes (Cenoura, chuchu, batata, brócolis) e massa de letrinhas	Feijão preto Arroz Carne de gado desfiada Omelete Cenoura cozida	Feijão carioca Arroz Peixe assado (desfiado) Batata assada Couve flor	Feijão Preto Arroz Molho de frango Polenta Beterraba
Leite- 13:00	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 14:45	Repete o almoço	Mingau de aveia (leite, banana, maçã, aveia)	Repete o almoço	Vitamina de banana (leite, aveia, banana, mamão)	Repete o almoço
Lanche 2 16:30	Abacate	Mamão	Bergamota	Maçã	Laranja

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	**(kcal)**	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	481,47	34	136,65	28%	6	55,12	11%	84	336,06	70%
Terça	447,34	18	73,09	16%	6	52,74	12%	82	329,82	74%
Quarta	536,30	32	126,55	24%	9	78,08	15%	82	327,87	61%
Quinta	420,37	20	78,86	19%	5	42,39	10%	78	311,81	74%
Sexta	528,16	35	139,08	26%	4	34,74	7%	88	350,96	66%
Média Semanal	482,73	28	110,85	23%	6	52,61	11%	83	331,30	69%
Recomendado	**475**	**12 a 18 gramas**			**13 a 18 gramas**			**65 a 77 gramas**		
% Adequação	**102%**	**154%**			**45%**			**108%**		

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- 26 a 30 de AGOSTO

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Riscos e Rabiscos

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	26/08	27/08	28/08	29/08	30/08
Café da manhã 8:00	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 da manhã 9:10	Mamão	Banana	Abacate	Maçã	Manga
Almoço 11:00	Lentilha Arroz Molho de frango Massa (agricultura) Couve flor	Feijão carioca Carreteiro com carne desfiada Batata doce refogada Tomate picado	Feijão Preto Arroz Escondidinho de batata com frango Ovo cozido Cenoura cozida	Feijão carioca Arroz Carne em cubos desfiada Purê de moranga Brócolis	Feijão preto Arroz Molho de carne moída Polenta Beterraba
Leite- 13:00	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 14:45	Repete o almoço	Leite + Bolo de banana sem açúcar	Repete o almoço	Panqueca de aveia (ovo + aveia + banana)	Repete o almoço
Lanche 2 16:30	Manga	Abacaxi	Laranja	Bergamota	Mamão

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	**(kcal)**	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	579,02	40	158,31	27%	6	50,95	9%	105	420,59	73%
Terça	456,31	16	63,83	14%	10	92,52	20%	76	303,51	67%
Quarta	545,66	40	159,40	29%	11	95,70	18%	71	283,57	52%
Quinta	432,22	21	82,19	19%	5	47,94	11%	77	308,23	71%
Sexta	570,83	32	127,48	22%	9	78,11	14%	91	363,72	64%
Média Semanal	516,81	30	118,24	22%	8	73,05	14%	84	335,92	65%
Recomendado	**475**	**12 a 18 gramas**			**13 a 18 gramas**			**65 a 77 gramas**		
% Adequação	**109%**	**164%**			**62%**			**129%**		

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- 02 a 06 de SETEMBRO

APAE – Espaço Criador

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	02/09	03/09	04/09	05/09	06/09
Lanche da Manhã	Massa (mercado) Molho de frango Repolho **Ovo cozido liquidificado + purê de batata*	Feijão Preto Arroz Carne moída em molho Polenta Brócolis **Feijão e brócolis liquidificados + polenta + molho (somente líquido)*	Lentilha Galinhada Batata doce cozida Beterraba **Ovo cozido e lentilha liquidificados + Purê de batata doce (liso)*	Café com leite + Pão com Apresuntado e queijo + Abacaxi **Ovo cozido liquidificado + purê de batata doce (liso)*	Leite com cacau + Pão francês com requeijão + Abacate **Abacate e banana liquidificados com aveia*
Almoço	-	-	-	Feijão Carioca Arroz Carne de gado com mandioca Couve-flor **Purê de mandioca (liso) + feijão e couve-flor liquidificados com molho*	Feijão Preto Arroz Molho de Peito de Frango Massa Agricultura Tomate **Arroz e molho de frango liquidificados + caldo de feijão*
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) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
30% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	777,67	49	195,24	25%	7	60,31	8%	127	508,11	65%
Terça	1120,94	79	315,36	28%	23	205,35	18%	147	587,27	52%
Quarta	979,03	61	242,59	25%	6	51,26	5%	169	675,46	69%
Quinta	1335,58	69	274,51	21%	34	303,68	23%	194	774,65	58%
Sexta	1042,34	48	193,82	19%	25	222,46	21%	156	622,02	60%
Média Semanal	**1051,11**	**61**	**244,30**	**23%**	**19**	**168,61**	**15%**	**158**	**633,50**	**61%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**148%**	**226%**			**94%**			**138%**		

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 -09 a 13 de SETEMBRO

APAE – Espaço Criador

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	09/09	10/09	11/09	12/09	13/09
Lanche da Manhã	Carreteiro Repolho e tomate **Ovo cozido liquidificado + purê de batata*	Lentilha Arroz Molho de frango Cenoura **Lentilha e molho de frango liquidificados + purê de cenoura*	Feijão Preto Arroz Carne moída Polenta Alface **Feijão preto e carne moída liquidificados + polenta*	Sagu com creme de baunilha **Vitamina de fruta (leite, aveia, mamão, banana)*	Bebida Láctea + Bolacha (agricultura) + Maçã **Mingau de aveia (leite, aveia, maçã, banana, cacau)*
Almoço	-	-	-	Feijão Carioca Arroz Filé de Tilápia assado Batata assada Brócolis **Feijão e ovo cozido liquidificados + purê de batata*	Feijão Preto Arroz Molho de frango Massa (mercado) Tomate **Feijão preto e molho de frango liquidificados*
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) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
30% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	875,35	36	144,76	17%	6	57,71	7%	162	648,03	74%
Terça	825,84	59	234,57	28%	6	50,46	6%	131	524,40	63%
Quarta	1045,59	69	276,69	26%	19	174,28	17%	145	580,52	56%
Quinta	722,41	31	123,46	17%	6	52,54	7%	137	547,58	76%
Sexta	1142,54	44	174,28	15%	13	116,37	10%	216	862,72	76%
Média Semanal	**922,35**	**48**	**190,75**	**21%**	**10**	**90,27**	**9%**	**158**	**632,65**	**69%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**130%**	**177%**			**50%**			**138%**		

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- 16 a 20 de SETEMBRO

APAE – Espaço Criador

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	16/09	17/09	18/09	19/09	20/09
Lanche da Manhã	Lentilha Arroz Molho de carne moída Purê de Batata Brócolis **Purê de batata + lentilha e molho de carne moída liquidificados*	Café com Leite + Mini pizza de frango + Abacaxi **Ovo cozido e molho de frango liquidificados*	Feijão carioca Galinhada Mandioca Alface **Purê de mandioca (liso) + feijão liquidificado*	Suco de Uva + Pão francês com linguiça + Banana **Vitamina de banana (leite, aveia, cacau, banana)*	**FERIADO**
Almoço	-	-	-	Feijão Preto Carreteiro Repolho e tomate **Feijão e ovo cozido liquidificados*	**FERIADO**
Lanche da Tarde	Igual ao da manhã	Igual ao da manhã	Igual ao da manhã	Igual ao da manhã	**FERIADO**

**Refeição para alunos com disfagia!*

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
30% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	894,10	79	316,53	35%	22	199,33	22%	142	566,90	63%
Terça	735,33	38	150,77	21%	19	171,56	23%	107	428,58	58%
Quarta	925,03	57	227,38	25%	6	55,33	6%	157	629,60	68%
Quinta	1431,30	54	214,21	15%	30	272,92	19%	237	949,39	66%
Sexta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Média Semanal	**797,15**	**45**	**181,78**	**19%**	**16**	**139,83**	**14%**	**129**	**514,89**	**51%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**112%**	**168%**			**78%**			**112%**		

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- 23 a 27 de SETEMBRO

APAE – Espaço Criador

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	23/09	24/09	25/09	26/09	27/09
Lanche da Manhã	Lasanha de carne moída Beterraba + Manga **Ovo cozido liquidificado com molho e beterraba*	Polenta com molho de frango Couve-flor **Purê de batata + molho de frango liquidificado*	Lentilha Arroz Carne de gado cozida Cenoura **Lentilha, arroz e beterraba liquidificados + molho da carne (líquido)*	Bebida Láctea + Pão francês com requeijão + Maçã **Mingau (leite, aveia, maçã, banana)*	Café com Leite + Pão com Doce de leite + Abacate **Abacate esmagado com aveia*
Almoço	-	-	-	Feijão preto Arroz Carne de porco Mandioca Repolho **Purê de mandioca (liso) + feijão e arroz liquidificados*	Feijão carioca Arroz Frango desfiado Massa (agricultura) Alface **Feijão, arroz e molho de frango liquidificados*
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) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
30% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	769,20	46	185,74	24%	18	160,15	21%	109	436,72	57%
Terça	526,46	60	241,29	46%	8	75,27	14%	51	204,47	39%
Quarta	872,61	60	240,00	28%	10	91,34	10%	131	524,40	60%
Quinta	1317,82	52	207,89	16%	22	196,80	15%	231	925,49	70%
Sexta	1231,32	57	229,40	19%	32	289,04	23%	183	731,33	59%
Média Semanal	**943,48**	**55**	**220,86**	**26%**	**18**	**162,52**	**17%**	**141**	**564,48**	**57%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**133%**	**205%**			**90%**			**123%**		

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- 30 de SETEMBRO

APAE – Espaço Criador

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	30/09				
Lanche da Manhã	Lentilha Galinhada Batata doce Repolho e tomate **Purê de batata doce + lentilha e ovo cozido liquidificados*	-	-	-	-
Almoço	-	-	-	-	-
Lanche da Tarde	Igual ao da manhã	-	-	-	-

**Refeição para alunos com disfagia!*

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
30% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	955,74	63	253,11	26%	6	51,91	5%	181	724,02	76%
Terça	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Quarta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
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	**191,15**	**13**	**50,62**	**5%**	**1**	**10,38**	**1%**	**36**	**144,80**	**15%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**27%**	**70%**			**6%**			**37%**		

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- 02 a 06 de SETEMBRO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Emílio Link

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	02/09	03/09	04/09	05/09	06/09
Lanche da manhã	Leite com cacau + Cuca + Manga	Suco de uva + Pão francês com requeijão + Mamão	Café com leite + Pão com doce de leite + Banana	Vitamina de frutas (banana, leite, cacau, aveia) + Bolacha salgada + Maçã	Bebida láctea + Pão de forma com Apresuntado e queijo + Abacaxi
Almoço	-	Lentilha Arroz Carne moída em molho Massa (agricultura) Tomate	Feijão preto Arroz Frango em molho Polenta Cenoura	Feijão carioca Arroz Carne de gado cozida com mandioca Couve-flor	-
Lanche da Tarde	Lasanha de frango Beterraba	Bebida láctea + Pão de queijo + Maçã	Galinhada Repolho	Suco de uva + Cuca + Manga	Feijão preto Arroz Omelete Alface

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
30% Necessidades Diárias	**(kcal)**	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	705,12	35	141,11	20%	18	160,31	23%	104	414,35	59%
Terça	1106,57	41	162,06	15%	27	244,63	22%	180	718,52	65%
Quarta	1078,64	54	217,77	20%	12	105,93	10%	188	751,33	70%
Quinta	1189,91	47	187,43	16%	23	207,36	17%	204	816,95	69%
Sexta	739,76	34	134,83	18%	14	121,53	16%	124	494,30	67%
Média Semanal	**964,00**	**42**	**168,64**	**18%**	**19**	**167,95**	**18%**	**160**	**639,09**	**66%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**136%**	**156%**			**93%**			**139%**		

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- 09 a 13 de SETEMBRO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Emílio Link

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	09/09	10/09	11/09	12/09	13/09
Lanche da manhã	Café com leite + Bolacha (agricultura) + Manga	Leite com cacau + Bolo doce sem cobertura + Banana	Café com Leite + Pão com doce de frutas + Mamão	Leite com cacau + Pão com requeijão + Abacaxi	Café com leite + Pão francês com carne moída + Maçã
Almoço	-	Feijão preto Arroz Carne de gado em molho Batata doce assada Alface	Feijão Carioca Arroz Molho de coxa e sobrecoxa Massa penne Beterraba	Feijão preto Arroz Filé de peixe assado Purê de batata Tomate	-
Lanche da Tarde	Carreteiro Repolho e tomate	Suco de Laranja + Pão com queijo + Mamão	Polenta com molho de frango Brócolis	Bebida láctea + Bolacha salgada + Banana	Massa agricultura Molho de carne moída Cenoura

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
30% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	710,56	26	102,77	14%	12	106,73	15%	123	492,67	69%
Terça	1173,94	53	211,34	18%	25	229,18	20%	188	752,13	64%
Quarta	1151,62	60	239,65	21%	19	171,67	15%	184	735,44	64%
Quinta	1111,42	49	196,42	18%	19	167,83	15%	194	777,24	70%
Sexta	874,17	53	212,67	24%	24	218,70	25%	111	442,47	51%
Média Semanal	**1004,34**	**48**	**192,57**	**19%**	**20**	**178,82**	**18%**	**160**	**639,99**	**64%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**141%**	**178%**			**99%**			**139%**		

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- 16 a 19 de SETEMBRO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Emílio Link

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	16/09	17/09	18/09	19/09	20/09
Lanche da manhã	Bebida láctea + Bolacha Salgada + Maçã	Leite com cacau + Pão com doce de leite + Abacaxi	Café com Leite + Pão francês com requeijão + Manga	Leite com cacau + Pão de queijo + Mamão	FERIADO
Almoço	-	Feijão preto Arroz Molho de carne moída Polenta Tomate	Feijão Carioca Arroz Lasanha de frango Beterraba	Feijão Preto Carreteiro Repolho e tomate	FERIADO
Lanche da Tarde	Lentilha Arroz Carne de frango em molho Alface	Leite com cacau + Cuca + Banana	Sagu com creme de baunilha	Suco de uva + Pão francês com linguiça + Maçã	FERIADO

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
30% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	744,38	37	147,19	20%	9	79,34	11%	132	527,64	71%
Terça	1258,88	58	232,19	18%	30	270,69	22%	194	774,60	62%
Quarta	968,96	40	159,96	17%	17	149,32	15%	165	658,32	68%
Quinta	1224,06	56	224,21	18%	37	335,23	27%	169	675,12	55%
Sexta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Média Semanal	**839,26**	**38**	**152,71**	**15%**	**19**	**166,92**	**15%**	**132**	**527,14**	**51%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**118%**	**141%**			**93%**			**115%**		

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- 23 a 27 de SETEMBRO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Emílio Link

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	23/09	24/09	25/09	26/09	27/09
Lanche da manhã	Café com leite + Cuca + Abacaxi	Leite com cacau + Pão com Apresuntado e queijo + Mamão	Café com Leite + Pão com doce de frutas + Banana	Suco de uva + Pão com requeijão + Maçã	Sagu com creme de baunilha
Almoço	-	Feijão preto Arroz Carne de porco Polenta Repolho	Lentilha Arroz Molho de frango Purê de batata Alface	Feijão Carioca Arroz Carne de gado com mandioca Beterraba	-
Lanche da Tarde	Massa agricultura Molho de carne moída Cenoura	Café com leite + Bolo doce sem cobertura + Manga	Galinhada Omelete Tomate	Vitamina de frutas (banana, leite, cacau, aveia) + Bolacha Salgada + Abacaxi	Café com leite + Cachorro quente + Manga

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
30% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	732,03	33	130,18	18%	21	190,11	26%	106	422,18	58%
Terça	1134,91	53	211,17	19%	26	238,46	21%	174	694,50	61%
Quarta	1276,50	57	229,82	18%	18	163,78	13%	221	882,65	69%
Quinta	1191,43	50	199,82	17%	21	191,74	16%	206	824,99	69%
Sexta	541,61	14	54,68	10%	17	152,54	28%	84	335,69	62%
Média Semanal	**975,30**	**41**	**165,14**	**16%**	**21**	**187,32**	**21%**	**158**	**632,00**	**64%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**137%**	**153%**			**104%**			**137%**		

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- 30 de SETEMBRO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Emílio Link

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	30/09				
Lanche da manhã	Bebida láctea + Bolacha (agricultura) + Banana	-	-	-	-
Almoço	-	-	-	-	-
Lanche da Tarde	Lasanha de carne moída Couve flor	-	-	-	-

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
30% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	846,03	44	177,58	21%	20	179,21	21%	126	502,53	59%
Terça	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Quarta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
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	**169,21**	**9**	**35,52**	**4%**	**4**	**35,84**	**4%**	**25**	**100,51**	**12%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**24%**	**33%**			**20%**			**22%**		

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- 02 a 06 de SETEMBRO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Érico Veríssimo

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	02/09	03/09	04/09	05/09	06/09
Lanche da manhã e da Tarde	Leite com cacau + Cuca + Manga	Massa (agricultura) com molho de carne moída Tomate	Café com leite + Pão com doce de leite + Banana	Galinhada Batata doce assada Repolho	Bebida láctea + Pão de forma com Apresuntado e queijo + Abacaxi

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
20% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	476,91	12	47,87	10%	18	162,90	34%	69	275,32	58%
Terça	484,38	36	144,84	30%	14	130,28	27%	52	208,27	43%
Quarta	467,92	15	60,69	13%	11	101,98	22%	81	322,42	69%
Quinta	508,85	24	96,25	19%	3	24,19	5%	93	373,75	73%
Sexta	403,37	16	64,84	16%	9	80,51	20%	69	274,10	68%
Média Semanal	**468,29**	**21**	**82,90**	**18%**	**11**	**99,97**	**22%**	**73**	**290,77**	**62%**
Recomendado	**473**	**12 a 18 gramas**			**13 a 18 gramas**			**65 a 77 gramas**		
% Adequação	**99%**	**115%**			**85%**			**94%**		

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- 09 a 13 de SETEMBRO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Érico Veríssimo

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	09/09	10/09	11/09	12/09	13/09
Lanche da manhã e da Tarde	Café com leite + Bolacha (agricultura) + Manga	Polenta com molho de frango Brócolis	Sagu com creme de baunilha	Feijão preto Arroz Filé de peixe assado Tomate	Café com leite + Pão francês com carne moída + Maçã

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
20% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	468,85	13	51,46	11%	15	139,28	30%	70	280,82	60%
Terça	348,89	27	107,10	31%	13	112,94	32%	32	129,21	37%
Quarta	212,98	3	11,72	6%	3	29,16	14%	43	173,13	81%
Quinta	408,48	31	122,24	30%	3	26,76	7%	64	257,70	63%
Sexta	448,87	20	78,69	18%	13	117,02	26%	64	255,48	57%
Média Semanal	**377,62**	**19**	**74,24**	**19%**	**9**	**85,03**	**22%**	**55**	**219,27**	**60%**
Recomendado	**473**	**12 a 18 gramas**			**13 a 18 gramas**			**65 a 77 gramas**		
% Adequação	**80%**	**103%**			**73%**			**84%**		

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- 16 a 20 de SETEMBRO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Érico Veríssimo

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	16/09	17/09	18/09	19/09	20/09
Lanche da manhã e da Tarde	Bebida láctea + Bolacha Salgada + Maçã	Suco de uva + Pão francês com linguiça	Café com Leite + Pão com requeijão + Manga	Feijão Preto Carreteiro Repolho e tomate	FERIADO

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
20% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	513,47	12	47,86	9%	11	98,66	19%	97	387,99	76%
Terça	399,35	16	65,18	16%	14	122,97	31%	54	215,86	54%
Quarta	405,13	16	63,84	16%	17	150,15	37%	50	201,38	50%
Quinta	491,78	25	100,13	20%	4	32,58	7%	88	351,42	71%
Sexta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Média Semanal	**361,95**	**14**	**55,40**	**12%**	**9**	**80,87**	**19%**	**58**	**231,33**	**50%**
Recomendado	**473**	**12 a 18 gramas**			**13 a 18 gramas**			**65 a 77 gramas**		
% Adequação	**77%**	**115%**			**69%**			**89%**		

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: 99560-000 | Telefone: (54) 3333-1166

CARDÁPIO DE MERENDA ESCOLAR- 23 a 27 de SETEMBRO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Érico Veríssimo

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	23/09	24/09	25/09	26/09	27/09
Lanche da manhã e da Tarde	Café com leite + Cuca + Abacaxi	Feijão preto Arroz Carne de porco Repolho	Café com Leite + Pão com doce de frutas + Banana	Panqueca de carne moída Brócolis	Café com leite + Cachorro quente + Manga

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
20% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	491,84	12	49,26	10%	18	162,81	33%	73	291,02	59%
Terça	462,74	32	126,37	27%	8	73,45	16%	64	256,15	55%
Quarta	419,72	14	54,58	13%	10	86,19	21%	74	295,60	70%
Quinta	488,95	37	148,73	30%	15	131,00	27%	53	210,03	43%
Sexta	454,95	15	60,54	13%	19	167,12	37%	57	227,49	50%
Média Semanal	**463,64**	**22**	**87,90**	**19%**	**14**	**124,11**	**27%**	**64**	**256,06**	**56%**
Recomendado	**473**	**12 a 18 gramas**			**13 a 18 gramas**			**65 a 77 gramas**		
% Adequação	**98%**	**122%**			**106%**			**98%**		

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- 30 de SETEMBRO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Érico Veríssimo

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	30/09				
Lanche da manhã e da Tarde	Bebida láctea + Bolacha (agricultura) + Banana	-	-	-	-

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
20% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	490,81	10	40,62	8%	9	80,67	16%	96	382,19	78%
Terça	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Quarta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
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	**98,16**	**2**	**8,12**	**2%**	**2**	**16,13**	**3%**	**19**	**76,44**	**16%**
Recomendado	**473**	**12 a 18 gramas**			**13 a 18 gramas**			**65 a 77 gramas**		
% Adequação	**21%**	**17%**			**14%**			**29%**		

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- 02 a 06 de SETEMBRO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF São Luiz Gonzaga

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	02/09	03/09	04/09	05/09	06/09
Lanche da Manhã	Leite com cacau + Cuca + Manga	Massa (agricultura) com molho de carne moída Tomate	Café com leite + Pão com doce de leite + Banana	Galinhada Batata doce Repolho	Bebida láctea + Pão de forma com Apresuntado e queijo + Abacaxi
Almoço	Lentilha Arroz Molho de frango Polenta Repolho	Feijão Preto Arroz Lasanha de carne moída Cenoura	Feijão Carioca Arroz Carne de Porco Mandioca com farofa Tomate	Feijão Preto Arroz Coxa e sobrecoxa em molho Massa Penne Alface	Feijão Carioca Arroz Estrogonofe de gado Batata assada Brócolis
Lanche da Tarde	Suco de uva + Bolo doce sem cobertura + Abacaxi	Leite com cacau + Bolacha (agricultura) + Mamão	Café com Leite + Pão de queijo + Maçã	Leite com cacau + Bolacha salgada + Manga	Café com leite + Pão com requeijão + Banana

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	1399,99	60	240,51	17%	25	225,37	16%	235	941,62	67%
Terça	1686,61	90	360,81	21%	39	349,91	21%	239	957,37	57%
Quarta	1503,54	58	230,02	15%	40	363,61	24%	234	936,88	62%
Quinta	1479,28	61	245,36	17%	22	199,32	13%	257	1026,04	69%
Sexta	1440,18	67	269,11	19%	35	316,20	22%	221	882,94	61%
Média Semanal	**1501,92**	**67**	**269,16**	**18%**	**32**	**290,88**	**19%**	**237**	**948,97**	**63%**
Recomendado	**1656**	**41 a 62 gramas**			**46 a 64 gramas**			**228 a 269 gramas**		
% Adequação	**91%**	**109%**			**70%**			**104%**		

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- 09 a 13 de SETEMBRO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF São Luiz Gonzaga

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	09/09	10/09	11/09	12/09	13/09
Lanche da Manhã	Café com leite + Bolacha (agricultura) + Abacaxi	Polenta com molho de frango Brócolis	Café com Leite + Cuca + Mamão	Feijão preto Arroz Filé de peixe assado Tomate	Café com leite + Pão francês com carne moída + Manga
Almoço	Lentilha Carreteiro Moranga assada Brócolis	Feijão Preto Arroz Coxa e sobrecoxa assada Batata refogada Couve-flor	Lentilha Arroz Carne de porco Purê de batata doce Repolho	Feijão Preto Arroz Molho de frango Massa (agricultura) Tomate	Feijão Carioca Arroz Lasanha de carne moída Cenoura
Lanche da Tarde	Bebida Láctea + Cuca + Manga	Leite com cacau + Pão com requeijão + Banana	Café com Leite + Pão com doce de frutas + Maçã	Leite com cacau + Pão com queijo + Abacaxi	Café com Leite + Pão de queijo + Mamão

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	1457,88	61	244,33	17%	31	279,59	19%	236	943,85	65%
Terça	1251,88	85	339,11	27%	24	217,87	17%	176	702,74	56%
Quarta	1386,80	60	238,32	17%	32	292,04	21%	218	872,28	63%
Quinta	1556,81	96	385,26	25%	24	216,11	14%	240	959,72	62%
Sexta	1540,19	76	304,44	20%	47	424,27	28%	203	812,92	53%
Média Semanal	**1438,71**	**76**	**302,29**	**21%**	**32**	**285,98**	**20%**	**215**	**858,30**	**60%**
Recomendado	**1656**	**41 a 62 gramas**			**46 a 64 gramas**			**228 a 269 gramas**		
% Adequação	**87%**	**122%**			**69%**			**94%**		

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- 16 a 20 de SETEMBRO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF São Luiz Gonzaga

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	16/09	17/09	18/09	19/09	20/09
Lanche da Manhã	Café com leite + Bolacha Salgada + Maçã	Suco de uva + Pão francês com linguiça	Café com Leite + Pão com requeijão + Manga	Feijão Preto Carreteiro Repolho e tomate	FERIADO
Almoço	Lentilha Arroz Molho de carne moída Polenta Couve-flor	Feijão Preto Arroz Estrogonofe de frango Massa (agricultura) Brócolis	Feijão Carioca Arroz Carne de gado cozida com mandioca Beterraba	Feijão preto Arroz Coxa e sobrecoxa assada Purê de batata Cenoura	FERIADO
Lanche da Tarde	Bebida Láctea + Calzone de carne + Banana	Leite com cacau + Pão com queijo + Abacaxi	Café com Leite + Puff + Maçã	Leite com cacau + Pão com doce de leite + Mamão	FERIADO

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	1663,11	77	309,80	19%	36	322,53	19%	265	1059,33	64%
Terça	1479,46	74	294,12	20%	34	305,64	21%	222	886,79	60%
Quarta	1512,94	62	247,26	16%	49	437,93	29%	209	836,02	55%
Quinta	1515,93	82	328,47	22%	21	192,00	13%	248	992,37	65%
Sexta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Média Semanal	**1234,29**	**59**	**235,93**	**15%**	**28**	**251,62**	**16%**	**189**	**754,90**	**49%**
Recomendado	**1656**	**41 a 62 gramas**			**46 a 64 gramas**			**228 a 269 gramas**		
% Adequação	**75%**	**144%**			**61%**			**83%**		

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- 23 a 27 de SETEMBRO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF São Luiz Gonzaga

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	23/09	24/09	25/09	26/09	27/09
Lanche da Manhã	Café com leite + Cuca + Mamão	Feijão preto Arroz Molho de frango Repolho	Café com Leite + Pão com doce de frutas + Banana	Massa (agricultura) de carne moída Brócolis	Café com leite + Cachorro quente + Manga
Almoço	Lentilha Arroz Estrogonofe de gado Batata assada Cenoura	Feijão preto Arroz Molho de frango Massa penne Couve-flor	Feijão carioca Arroz Carne de porco Batata doce assada Tomate	Feijão preto Arroz Molho de carne moída Polenta Beterraba	Feijão Preto Arroz Coxa e sobrecoxa assada Purê de moranga Brócolis
Lanche da Tarde	Leite com cacau + Bolacha (agricultura) + Abacaxi	Suco de uva + Pão Apresuntado e queijo + Banana	Café com Leite + Pão com requeijão + Maçã	Sagu com creme de baunilha	Café com Leite + Bolacha salgada + Abacaxi

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	1518,50	62	248,39	16%	41	368,55	24%	227	907,73	60%
Terça	1595,64	95	379,23	24%	20	182,98	11%	260	1038,21	65%
Quarta	1409,00	63	251,60	18%	31	278,19	20%	226	902,51	64%
Quinta	1347,84	82	328,41	24%	29	264,04	20%	187	749,62	56%
Sexta	1476,31	75	299,28	20%	38	338,66	23%	211	842,62	57%
Média Semanal	**1469,46**	**75**	**301,38**	**21%**	**32**	**286,48**	**20%**	**222**	**888,14**	**60%**
Recomendado	**1656**	**41 a 62 gramas**			**46 a 64 gramas**			**228 a 269 gramas**		
% Adequação	**89%**	**122%**			**69%**			**97%**		

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- 30 de SETEMBRO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF São Luiz Gonzaga

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	30/09				
Lanche da Manhã	Bebida láctea + Bolacha (agricultura) + Maçã	-	-	-	-
Almoço	Lentilha Galinhada Batata assada Repolho	-	-	-	-
Lanche da Tarde	Café com leite + Cuca + Mamão	-	-	-	-

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	1482,63	66	262,44	18%	29	257,98	17%	243	973,78	66%
Terça	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Quarta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
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	**296,53**	**13**	**52,49**	**4%**	**6**	**51,60**	**3%**	**49**	**194,76**	**13%**
Recomendado	**1656**	**41 a 62 gramas**			**46 a 64 gramas**			**228 a 269 gramas**		
% Adequação	**18%**	**32%**			**12%**			**21%**		

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- 02 a 06 de SETEMBRO

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Arco-Íris

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	02/09	03/09	04/09	05/09	06/09
Lanche manhã 09h10min	Bebida láctea + Bolacha agricultura + Maçã	Leite com cacau + Pão com queijo + Banana	Café com leite + Pão com requeijão + Mamão	Leite com cacau + Cuca + Abacaxi	Suco de uva + Pão com doce de frutas + Manga
Almoço 11h10min	Lentilha Arroz Carne moída em molho Polenta Tomate	Feijão preto Arroz Estrogonofe de frango Batata assada Beterraba	Feijão Carioca Arroz Carne de gado em molho Mandioca Brócolis	Feijão preto Arroz Frango desfiado em molho Massa (agricultura) Cenoura	Feijão carioca Galinhada Batata doce 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	Igual ao almoço	Leite com cacau + Cuca	Leite com cacau + Bolo doce sem cobertura	Igual ao almoço	Café com leite + Pão de queijo
Lanche 2 15h55min	Abacaxi	Maçã	Manga	Banana	Mamão

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	1360,89	84	335,13	25%	27	240,86	18%	206	824,09	61%
Terça	1053,06	47	188,93	18%	26	232,49	22%	163	651,43	62%
Quarta	1120,89	51	204,32	18%	22	200,14	18%	181	724,75	65%
Quinta	1223,20	66	262,72	21%	19	167,14	14%	200	799,27	65%
Sexta	1039,89	41	164,38	16%	21	187,72	18%	177	707,11	68%
Média Semanal	**1159,59**	**58**	**231,10**	**20%**	**23**	**205,67**	**18%**	**185**	**741,33**	**64%**
Recomendado	**945**	**24 a 35 gramas**			**26 a 37 gramas**			**130 a 154 gramas**		
% Adequação	**123%**	**165%**			**88%**			**120%**		

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- 09 a 13 de SETEMBRO

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Arco-Íris

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	09/09	10/09	11/09	12/09	13/09
Lanche manhã 09h10min	Vitamina de frutas (leite, banana, aveia e cacau) + Cuca + Mamão	Café com leite + Pão com requeijão + Abacaxi	Leite com cacau + Pão com doce de leite + Banana	Café com leite + Bolacha (agricultura) + Manga	Leite com cacau + Pão com queijo + Maçã
Almoço 11h10min	Lentilha Carreteiro Mandioca com farofa Brócolis	Feijão carioca Arroz Molho de coxa e sobrecoxa Polenta Alface	Feijão preto Arroz Filé de peixe assado Batata assada Couve flor	Feijão carioca Arroz Molho de frango desfiado Massa (mercado) Cenoura	Feijão preto Arroz Molho de carne moída Purê de batata doce 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	Igual ao almoço	Bebida láctea + Bolacha salgada	Suco de uva + Pão com Apresuntado e queijo	Igual ao almoço	Café com leite + Bolo doce sem cobertura
Lanche 2 15h55min	Manga	Maçã	Mamão	Abacaxi	Banana

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	1420,43	53	211,22	15%	19	174,06	12%	264	1055,61	74%
Terça	948,52	38	151,88	16%	22	195,57	21%	152	609,14	64%
Quarta	1049,68	50	200,41	19%	15	138,56	13%	184	735,12	70%
Quinta	1169,39	63	252,40	22%	14	121,77	10%	196	782,88	67%
Sexta	1124,43	55	218,93	19%	27	243,77	22%	168	670,59	60%
Média Semanal	**1142,49**	**52**	**206,97**	**18%**	**19**	**174,75**	**16%**	**193**	**770,67**	**67%**
Recomendado	**945**	**24 a 35 gramas**			**26 a 37 gramas**			**130 a 154 gramas**		
% Adequação	**121%**	**148%**			**75%**			**125%**		

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- 16 a 20 de SETEMBRO

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Arco-Íris

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	16/09	17/09	18/09	19/09	20/09
Lanche manhã 09h10min	Café com leite + Cuca + Mamão	Bebida Láctea + Bolacha salgada + Maçã	Leite com cacau + Pão com requeijão + Manga	Café com leite + Pão com doce de frutas + Banana	FERIADO
Almoço 11h10min	Lentilha Arroz Estrogonofe de gado Massa (agricultura) Beterraba	Feijão preto Arroz Molho de frango Polenta Couve flor	Feijão carioca Arroz Linguiça assada Moranga refogada Alface	Feijão preto Carreteiro Batata doce Repolho	FERIADO
Leite 13h30min	Leite com Cacau (200 ml)	Leite com Cacau (200 ml)	Leite com Cacau (200 ml)	Leite com Cacau (200 ml)	FERIADO
Lanche 1 14h20min	Igual ao almoço	Leite com cacau + Calzone de carne	Sagu com creme de baunilha	Igual ao almoço	FERIADO
Lanche 2 15h55min	Banana	Abacaxi	Mamão	Maçã	FERIADO

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	1313,26	68	272,55	21%	27	239,82	18%	203	811,29	62%
Terça	934,08	45	179,64	19%	17	150,26	16%	153	611,96	66%
Quarta	983,45	38	150,58	15%	25	223,93	23%	154	616,86	63%
Quinta	1149,45	63	250,88	22%	15	134,38	12%	194	774,68	67%
Sexta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Média Semanal	**876,05**	**43**	**170,73**	**15%**	**17**	**149,68**	**14%**	**141**	**562,96**	**51%**
Recomendado	**945**	**24 a 35 gramas**			**26 a 37 gramas**			**130 a 154 gramas**		
% Adequação	**93%**	**122%**			**64%**			**108%**		

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- 23 a 27 de SETEMBRO

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Arco-Íris

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	23/09	24/09	25/09	26/09	27/09
Lanche manhã 09h10min	Vitamina de frutas (leite, banana, aveia e cacau) + Bolacha salgada + Abacaxi	Café com leite + Pão com doce de leite + Mamão	Leite com cacau + Bolo doce sem cobertura + Maçã	Café com leite + Pão com requeijão + Manga	Leite com cacau + Torrada de queijo + Banana
Almoço 11h10min	Lentilha Arroz Carne de porco Polenta Repolho	Feijão carioca Arroz Carne de gado molho Purê de batata doce Tomate	Feijão preto Arroz Coxa e sobrecoxa assada Batata refogada Cenoura	Feijão carioca Arroz Carne moída em molho Massa (mercado) Brócolis	Feijão preto Galinhada Moranga refogada Beterraba
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	Igual ao almoço	Leite com cacau + Pão de queijo	Bebida Láctea + Cuca	Igual ao almoço	Suco de uva + Cachorro quente
Lanche 2 15h55min	Manga	Banana	Abacaxi	Mamão	Maçã

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	1105,07	54	214,31	19%	19	168,25	15%	184	737,13	67%
Terça	1001,64	43	172,59	17%	28	248,21	25%	150	599,88	60%
Quarta	1073,61	38	150,20	14%	23	207,72	19%	181	724,18	67%
Quinta	1209,93	73	292,97	24%	28	253,28	21%	165	659,95	55%
Sexta	1078,53	48	192,47	18%	24	212,99	20%	170	681,44	63%
Média Semanal	**1093,76**	**51**	**204,51**	**19%**	**24**	**218,09**	**20%**	**170**	**680,52**	**62%**
Recomendado	**945**	**24 a 35 gramas**			**26 a 37 gramas**			**130 a 154 gramas**		
% Adequação	**116%**	**146%**			**93%**			**110%**		

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- 30 de SETEMBRO

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Arco-Íris

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	30/09				
Lanche manhã 09h10min	Vitamina de frutas (leite, banana, aveia e cacau) + Bolacha (agricultura) + Maçã	-	-	-	-
Almoço 11h10min	Lentilha Arroz Escondidinho de carne moída Couve flor	-	-	-	-
Leite 13h30min	Leite com Cacau (200 ml)	-	-	-	-
Lanche 1 14h20min	Igual ao almoço	-	-	-	-
Lanche 2 15h55min	Manga	-	-	-	-

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	1123,00	57	226,30	20%	20	179,97	16%	182	726,36	65%
Terça	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Quarta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
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	**224,60**	**11**	**45,26**	**4%**	**4**	**35,99**	**3%**	**36**	**145,27**	**13%**
Recomendado	**945**	**24 a 35 gramas**			**26 a 37 gramas**			**130 a 154 gramas**		
% Adequação	**24%**	**47%**			**15%**			**28%**		

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

CARDÁPIO DE MERENDA ESCOLAR- 02 a 06 de SETEMBRO

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Dona Ziza

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	02/09	03/09	04/09	05/09	06/09
Café da manhã 8:00	Leite com cacau + Cuca	Leite com cacau + Pão com queijo	Leite com cacau + Pão com doce de frutas sem açúcar	Leite com cacau + Pão com requeijão	Leite com cacau + Bolacha salgada
Lanche da manhã 9:30	Maçã	Banana	Mamão	Manga	Abacaxi
Almoço 10:30 - 11:30	Lentilha Arroz Carne de gado em molho Massa (agricultura) Cenoura	Feijão Preto Arroz Carne de Porco Mandioca cozida Alface	Feijão Carioca Arroz Molho de frango Polenta Beterraba	Feijão Preto Arroz Escondidinho de carne moída Brócolis	Feijão Carioca Galinhada Batata doce Repolho e tomate
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) + Bolacha (agricultura)	Repete o almoço	Suco de uva + Pão de queijo	Repete o almoço	Chá de frutas + Bolo doce sem cobertura
Lanche 2 16:45	Manga	Abacaxi	Banana	Maçã	Mamão

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	**(kcal)**	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	696,91	26	104,76	15%	15	138,21	20%	116	463,72	67%
Terça	778,41	43	173,70	22%	17	149,67	19%	114	455,33	58%
Quarta	760,47	30	121,44	16%	18	165,50	22%	121	484,19	64%
Quinta	743,79	39	157,94	21%	16	144,20	19%	112	446,36	60%
Sexta	680,90	30	121,45	18%	11	101,34	15%	115	460,25	68%
Média Semanal	732,10	34	135,86	18%	16	139,78	19%	115	461,97	63%
Recomendado	**708**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**97 a 115 gramas**		
% Adequação	**103%**	**126%**			**78%**			**100%**		

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

CARDÁPIO DE MERENDA ESCOLAR- 09 a 13 de SETEMBRO

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Dona Ziza

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	09/09	10/09	11/09	12/09	13/09
Café da manhã 8:00	Leite com cacau + Bolacha (agricultura)	Leite com cacau + Pão com doce de leite sem açúcar	Leite com cacau + Cuca	Leite com cacau + Pão com requeijão	Leite com cacau + Pão com queijo
Lanche da manhã 9:30	Manga	Mamão	Maçã	Abacaxi	Banana
Almoço 10:30 - 11:30	Lentilha Arroz Lasanha de frango Brócolis	Feijão Carioca Arroz Molho de carne moída Polenta Beterraba	Feijão Preto Arroz Filé de Tilápia assado Batata refogada Couve flor	Feijão Carioca Arroz Molho de peito de frango Massa (mercado) Repolho	Feijão Preto Carreteiro Batata doce Alface e tomate
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	Chá de frutas + Cuca	Repete o almoço	Vitamina (Leite + banana, aveia, cacau) + Bolacha salgada	Repete o almoço	Suco de uva + Mini pizza de frango
Lanche 2 16:45	Abacaxi	Banana	Manga	Mamão	Maçã

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	613,32	32	129,73	21%	12	110,10	18%	95	378,22	62%
Terça	788,88	39	154,52	20%	13	121,32	15%	129	517,45	66%
Quarta	626,90	25	100,93	16%	14	125,08	20%	104	414,76	66%
Quinta	852,87	54	217,83	26%	13	118,89	14%	127	508,18	60%
Sexta	879,64	35	140,59	16%	12	112,48	13%	158	632,19	72%
Média Semanal	752,32	37	148,72	20%	13	117,57	16%	123	490,16	65%
Recomendado	**708**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**97 a 115 gramas**		
% Adequação	**106%**	**138%**			**65%**			**107%**		

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

CARDÁPIO DE MERENDA ESCOLAR- 16 a 20 de SETEMBRO

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Dona Ziza

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	16/09	17/09	18/09	19/09	20/09
Café da manhã 8:00	Leite com cacau + Cuca	Leite com cacau + Pão com doce de frutas sem açúcar	Leite com cacau + Pão com requeijão	Leite com cacau + Pão com queijo	FERIADO
Lanche da manhã 9:30	Abacaxi	Banana	Mamão	Manga	FERIADO
Almoço 10:30 - 11:30	Lentilha Arroz Carne de Porco Polenta Repolho	Feijão Preto Arroz Estrogonofe de frango Batata assada Couve flor	Feijão Carioca Arroz Lasanha de carne moída Cenoura	Feijão Preto Carreteiro Moranga refogada Tomate	
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	FERIADO
Lanche 1 14:10 - 15:00	Vitamina (Leite + banana, aveia, cacau) + Bolacha salgada	Repete o almoço	Suco de uva + Pão de cachorro quente com carne moída	Repete o almoço	FERIADO
Lanche 2 16:45	Mamão	Manga	Maçã	Abacaxi	FERIADO

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	**(kcal)**	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	578,17	28	113,50	20%	17	154,67	27%	102	407,25	70%
Terça	827,05	52	207,02	25%	14	124,29	15%	125	499,03	60%
Quarta	766,98	34	136,22	18%	16	146,16	19%	122	486,58	63%
Quinta	671,01	36	145,87	22%	13	114,73	17%	102	409,40	61%
Sexta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Média Semanal	568,64	30	120,52	17%	12	107,97	16%	90	360,45	51%
Recomendado	**708**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**97 a 115 gramas**		
% Adequação	**80%**	**112%**			**60%**			**93%**		

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

CARDÁPIO DE MERENDA ESCOLAR- 23 a 27 de SETEMBRO

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Dona Ziza

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	23/09	24/09	25/09	26/09	27/09
Café da manhã 8:00	Leite com cacau + Cuca	Leite com cacau + Bolacha salgada	Leite com cacau + Pão com doce de leite sem açúcar	Leite com cacau + Pão francês com requeijão	Leite com cacau + Pão com queijo
Lanche da manhã 9:30	Maçã	Mamão	Abacaxi	Banana	Manga
Almoço 10:30 - 11:30	Lentilha Arroz Molho de frango Purê de batata Beterraba	Feijão Carioca Arroz Carne de gado cozida com mandioca Alface	Feijão Preto Galinhada Omelete Repolho	Feijão Carioca Arroz Molho de carne moída Polenta Brócolis	Feijão Preto Arroz Molho de peito de frango Massa (agricultura) Tomate
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 doce sem cobertura	Repete o almoço	Chá de frutas + Pão com queijo	Repete o almoço	Suco de uva + Pão de queijo
Lanche 2 16:45	Banana	Manga	Maçã	Mamão	Abacaxi

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	**(kcal)**	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	696,69	34	135,41	19%	22	198,80	29%	114	456,08	65%
Terça	678,96	31	125,43	18%	10	92,76	14%	115	459,91	68%
Quarta	673,79	34	136,15	20%	13	121,26	18%	106	422,38	63%
Quinta	772,22	39	154,56	20%	16	145,99	19%	118	470,93	61%
Sexta	802,35	37	148,81	19%	24	215,23	27%	113	451,53	56%
Média Semanal	724,80	35	140,07	19%	17	154,81	21%	113	452,17	63%
Recomendado	**708**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**97 a 115 gramas**		
% Adequação	**102%**	**130%**			**86%**			**98%**		

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- 30 de SETEMBRO

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Dona Ziza

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	30/09				
Café da manhã 8:00	Leite com cacau + Bolacha (agricultura)	-	-	-	-
Lanche da manhã 9:30	Maçã	-	-	-	-
Almoço 10:30 - 11:30	Lentilha Arroz Estrogonofe de gado Batata assada Couve flor	-	-	-	-
Leite 13:00 - 13:40	Leite (100-200ml) Fórmula Infantil para berçário 1 e 2	-	-	-	-
Lanche 1 14:10 - 15:00	Leite com cacau + Cuca	-	-	-	-
Lanche 2 16:45	Mamão	-	-	-	-

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	**(kcal)**	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	622,02	23	93,35	15%	18	165,31	27%	92	369,32	59%
Terça	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Quarta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
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	124,40	5	18,67	3%	4	33,06	5%	18	73,86	12%
Recomendado	**708**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**97 a 115 gramas**		
% Adequação	**18%**	**26%**			**18%**			**19%**		

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- 02 a 06 de SETEMBRO

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Riscos e Rabiscos

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	02/09	03/09	04/09	05/09	06/09
Café da manhã 8:00	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 da manhã 9:10	Abacaxi	Banana	Maçã	Manga	Mamão
Almoço 11:00	Lentilha Arroz Carne moída em molho Polenta Cenoura	Feijão Carioca Arroz Peito de frango desfiado Purê de batata Tomate picado	Feijão Preto Arroz Carne de gado cozida com mandioca Beterraba	Feijão Carioca Galinhada Moranga refogada Couve flor	Feijão Preto Arroz Carne moída refogada Massa (agricultura) Brócolis
Leite- 13:00	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 14:45	Repete o almoço	Panqueca de aveia	Repete o almoço	Salada de frutas	Repete o almoço
Lanche 2 16:30	Mamão	Manga	Abacaxi	Abacate	Maçã

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	**(kcal)**	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	491,32	31	122,82	25%	8	76,31	16%	72	286,87	58%
Terça	459,60	31	122,20	27%	8	68,12	15%	68	273,06	59%
Quarta	457,49	24	94,52	21%	4	37,02	8%	82	328,27	72%
Quinta	394,72	24	95,35	24%	7	64,92	16%	62	246,82	63%
Sexta	541,43	32	126,06	23%	9	80,03	15%	85	339,89	63%
Média Semanal	468,91	28	112,19	24%	7	65,28	14%	74	294,98	63%
Recomendado	**475**	**12 a 18 gramas**			**13 a 18 gramas**			**65 a 77 gramas**		
% Adequação	**99%**	**156%**			**56%**			**96%**		

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- 09 a 13 de SETEMBRO

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Riscos e Rabiscos

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	09/09	10/09	11/09	12/09	13/09
Café da manhã 8:00	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 da manhã 9:10	Maçã	Manga	Abacate	Mamão	Abacaxi
Almoço 11:00	Lentilha Arroz Carne de gado cozida com molho Moranga refogada Cenoura	Feijão Preto Arroz Molho de frango Polenta Beterraba	Feijão Carioca Arroz Molho de carne moída Massa (Mercado) Couve flor	Feijão Preto Arroz Peixe assado desfiado Batata refogada Brócolis	Feijão Carioca Arroz Molho de frango desfiado Purê de mandioca Tomate
Leite- 13:00	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 14:45	Repete o almoço	Vitamina (Leite, aveia, cacau, banana)	Repete o almoço	Bolo de banana sem açúcar	Repete o almoço
Lanche 2 16:30	Mamão	Abacaxi	Banana	Maçã	Manga

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	**(kcal)**	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	437,56	26	103,41	24%	4	38,59	9%	85	340,44	78%
Terça	463,36	28	110,44	24%	7	58,85	13%	75	299,42	65%
Quarta	595,84	30	121,88	20%	10	92,90	16%	95	380,19	64%
Quinta	432,41	16	63,32	15%	11	98,67	23%	69	277,10	64%
Sexta	526,90	43	170,12	32%	5	47,69	9%	76	303,66	58%
Média Semanal	491,21	28	113,83	23%	7	67,34	14%	80	320,16	66%
Recomendado	**475**	**12 a 18 gramas**			**13 a 18 gramas**			**65 a 77 gramas**		
% Adequação	**103%**	**158%**			**58%**			**104%**		

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- 16 a 20 de SETEMBRO

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Riscos e Rabiscos

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	16/09	17/09	18/09	19/09	20/09
Café da manhã 8:00	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	FERIADO
Lanche da manhã 9:10	Banana	Maçã	Abacaxi	Manga	FERIADO
Almoço 11:00	Lentilha Carreteiro Batata doce assada Tomate	Feijão preto Arroz Peito de frango desfiado Purê de mandioca Cenoura	Feijão carioca Arroz Molho de carne moída Polenta Couve flor	Feijão preto Arroz Molho de frango Massa (agricultura) Brócolis	FERIADO
Leite- 13:00	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	FERIADO
Lanche 1 14:45	Repete o almoço	Salada de frutas	Repete o almoço	Mingau de aveia	FERIADO
Lanche 2 16:30	Abacate	Manga	Mamão	Maçã	FERIADO

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	**(kcal)**	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	414,25	26	104,62	25%	7	62,39	15%	75	300,44	73%
Terça	419,41	23	93,82	22%	3	25,58	6%	77	306,51	73%
Quarta	479,31	30	119,38	25%	9	77,25	16%	71	282,21	59%
Quinta	636,00	40	161,47	25%	8	70,37	11%	103	411,32	65%
Sexta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Média Semanal	389,80	24	95,86	20%	5	47,12	10%	65	260,10	54%
Recomendado	**475**	**12 a 18 gramas**			**13 a 18 gramas**			**65 a 77 gramas**		
% Adequação	**82%**	**133%**			**40%**			**100%**		

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- 23 a 27 de SETEMBRO

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Riscos e Rabiscos

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	23/09	24/09	25/09	26/09	27/09
Café da manhã 8:00	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 da manhã 9:10	Abacate	Maçã	Manga	Banana	Mamão
Almoço 11:00	Lentilha Arroz Carne de gado desfiado Massa (mercado) Beterraba	Feijão Carioca Arroz Molho de peito de frango Purê de batata Cenoura	Feijão Preto Arroz Carne moída refogada Polenta Brócolis	Feijão Carioca Arroz Peito de frango desfiado Moranga refogada Couve flor	Feijão preto Carreteiro Batata doce cozida Tomate
Leite- 13:00	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 14:45	Repete o almoço	Panqueca (ovo + aveia + banana)	Repete o almoço	Vitamina (Leite, aveia, cacau, banana)	Repete o almoço
Lanche 2 16:30	Banana	Mamão	Abacaxi	Abacate	Maçã

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	**(kcal)**	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	565,55	28	112,33	20%	7	61,82	11%	98	391,68	69%
Terça	430,84	30	120,26	28%	8	71,43	17%	60	241,45	56%
Quarta	491,13	31	124,54	25%	9	78,16	16%	73	290,63	59%
Quinta	409,65	26	103,81	25%	8	74,87	18%	59	237,23	58%
Sexta	445,81	25	101,25	23%	5	41,19	9%	76	304,68	68%
Média Semanal	468,59	28	112,44	24%	7	65,49	14%	73	293,13	62%
Recomendado	**475**	**12 a 18 gramas**			**13 a 18 gramas**			**65 a 77 gramas**		
% Adequação	**99%**	**156%**			**56%**			**95%**		

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- 30 de SETEMBRO

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Riscos e Rabiscos

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	30/09				
Café da manhã 8:00	Leite (100-200ml) Fórmula Infantil para berçário 1 e 2	-	-	-	-
Lanche da manhã 9:10	Manga	-	-	-	-
Almoço 11:00	Lentilha Arroz Peito de frango em molho Massa (agricultura) Cenoura	-	-	-	-
Leite- 13:00	Leite (100-200ml) Fórmula Infantil para berçário 1 e 2	-	-	-	-
Lanche 1 14:45	Repete o almoço	-	-	-	-
Lanche 2 16:30	Abacaxi	-	-	-	-

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	**(kcal)**	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	450,34	31	122,01	27%	4	38,85	9%	85	340,18	76%
Terça	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Quarta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
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	90,07	6	24,40	5%	1	7,77	2%	17	68,04	15%
Recomendado	**475**	**12 a 18 gramas**			**13 a 18 gramas**			**65 a 77 gramas**		
% Adequação	**19%**	**51%**			**7%**			**26%**		

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- 01 a 04 de Outubro

APAE – Espaço Criador

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	-	01/10	02/10	03/10	04/10
Lanche da Manhã	-	Leite com cacau + Pão de queijo + Maçã **Purê de banana e maçã com farinha de aveia*	Galinhada Batata doce cozida Repolho **Purê de batata + ovo cozido liquidificado*	Café com leite + Cuca + Mamão **Mingau de aveia (leite, banana, cacau e aveia)*	Leite com cacau + Pão francês com requeijão + Abacaxi **Vitamina de abacate*
Almoço	-	-	-	Feijão preto Arroz Estrogonofe de gado Massa (agricultura) Cenoura **Arroz e feijão liquidificados+ purê de cenoura e molho (liquido)*	Feijão Carioca Arroz Molho de frango Polenta Alface e tomate **Polenta + caldo de feijão e molho (liquido)*
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) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
30% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Terça	796,97	18	71,10	9%	38	338,17	42%	105	421,12	53%
Quarta	820,13	35	139,05	17%	4	33,98	4%	157	626,11	76%
Quinta	1535,41	58	231,03	15%	44	394,58	26%	232	929,21	61%
Sexta	1268,50	55	221,22	17%	29	260,21	21%	199	794,02	63%
Média Semanal	**884,20**	**33**	**132,48**	**12%**	**23**	**205,39**	**19%**	**139**	**554,09**	**50%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**125%**	**123%**			**114%**			**120%**		

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-07 a 11 de Outubro

APAE – Espaço Criador

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	07/10	08/10	09/10	10/10	11/10
Lanche da Manhã	Purê de batata Carne moída em molho Brócolis **Purê de batata com molho liquidificado*	Café com leite + Pão com Apresuntado e queijo + Manga **Abacate amassado com farinha de aveia*	Massa (mercado) com frango desfiado Cenoura **Purê de cenoura + molho de frango e ovo cozido liquidificados*	Leite com cacau + Bolacha (agricultura) + Banana **Vitamina de fruta (leite, banana, aveia, morango)*	Sagu com creme de baunilha **Sagu liquidificado + creme de baunilha*
Almoço	-	-	-	Feijão Carioca Arroz Carne de gado cozida com mandioca Beterraba **Purê de mandioca com carne liquidificada*	Feijão preto Arroz Molho de frango Polenta Couve flor **Polenta com molho de frango liquidificado*
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) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
30% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	550,64	56	225,23	41%	21	191,25	35%	32	127,17	23%
Terça	782,19	37	146,59	19%	28	254,07	32%	100	401,98	51%
Quarta	567,86	43	171,83	30%	6	53,63	9%	81	322,72	57%
Quinta	1256,66	52	207,51	17%	27	238,52	19%	206	825,14	66%
Sexta	868,40	35	139,21	16%	13	115,13	13%	153	610,64	70%
Média Semanal	**805,15**	**45**	**178,08**	**24%**	**19**	**170,52**	**22%**	**114**	**457,53**	**53%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**113%**	**165%**			**95%**			**99%**		

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- 14 a 18 de Outubro

APAE – Espaço Criador

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	14/10	15/10	16/10	17/10	18/10
Lanche da Manhã	FERIADO	Leite com cacau + Calzone de frango + Mamão **Ovo cozido Liquidificado + purê de moranga + molho (líquido)*	Lentilha Arroz Molho de frango Brócolis e couve flor **Brócolis + couve flor + lentilha e molho liquidificados*	Café com leite + Bolo doce sem cobertura + Manga **Mingau de aveia (leite, banana, cacau e aveia)*	Leite com cacau + Bolacha salgada + Abacaxi **Abacate amassado com farinha de aveia*
Almoço	FERIADO	-	-	Feijão preto Carreteiro Batata doce assada Repolho **Purê de batata doce + feijão e ovo cozido liquidificados*	Feijão Carioca Arroz Carne de porco Mandioca Alface **Purê de mandioca + feijão e ovo cozido liquidificados*
Lanche da Tarde	FERIADO	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) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
30% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Terça	792,14	36	143,71	18%	19	173,46	22%	124	495,15	63%
Quarta	900,63	55	221,46	25%	16	141,02	16%	133	533,95	59%
Quinta	1274,52	53	210,87	17%	39	352,55	28%	179	714,99	56%
Sexta	1269,44	48	192,50	15%	40	356,86	28%	184	737,95	58%
Média Semanal	**847,35**	**38**	**153,71**	**15%**	**23**	**204,78**	**19%**	**124**	**496,41**	**47%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**119%**	**142%**			**114%**			**108%**		

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- 21 a 25 de Outubro

APAE – Espaço Criador

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	21/10	22/10	23/10	24/10	25/10
Lanche da Manhã	Massa (agricultura) com molho de carne moída Beterraba **Purê de batata + carne moída liquidificada*	Suco de uva + Cachorro quente + Maçã **Purê de banana e maçã com farinha de aveia*	Galinhada Moranga refogada Tomate ** Ovo cozido liquidificado + purê de moranga + molho (líquido)*	Leite com cacau + Pão com doce de frutas + Banana **Mingau de aveia (leite, banana, cacau e aveia)*	Café com leite + Pão francês com requeijão + Manga **Vitamina de fruta (leite, banana, aveia, morango)*
Almoço	-	-	-	Feijão Carioca Arroz Carne de gado em molho Purê de batata Pepino **Purê de batata + feijão e molho de carne liquidificados*	Feijão Preto Arroz Lasanha de frango Cenoura **Purê de cenoura + feijão e molho de frango liquidificados*
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) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
30% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	688,10	45	180,27	26%	17	156,98	23%	89	354,99	52%
Terça	696,63	15	58,53	8%	21	184,91	27%	114	456,99	66%
Quarta	739,84	35	140,20	19%	4	36,83	5%	134	537,01	73%
Quinta	1281,76	57	229,19	18%	22	197,75	15%	221	884,86	69%
Sexta	1215,35	48	190,63	16%	28	254,23	21%	193	770,79	63%
Média Semanal	**924,33**	**40**	**159,76**	**17%**	**18**	**166,14**	**18%**	**150**	**600,93**	**64%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**130%**	**148%**			**92%**			**131%**		

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- 28 a 31 de Outubro

APAE – Espaço Criador

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	28/10	29/10	30/10	31/10	-
Lanche da Manhã	Lentilha Arroz Linguiça assada Repolho **Lentilha e arroz liquidificados*	Leite com cacau + Pão com queijo + Abacaxi **Abacate amassado com farinha de aveia*	Polenta com molho de carne moída Alface e tomate **Polenta + carne moída liquidificada*	FERIADO	-
Almoço	-	-	-	FERIADO	-
Lanche da Tarde	Igual ao da manhã	Igual ao da manhã	Igual ao da manhã	FERIADO	-

**Refeição para alunos com disfagia!*

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
30% Necessidades Diárias	**(kcal)**	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	752,98	42	169,08	22%	19	167,59	22%	131	522,72	69%
Terça	801,77	34	134,59	17%	26	235,28	29%	115	459,54	57%
Quarta	622,91	56	223,71	36%	22	195,54	31%	49	195,46	31%
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	**435,53**	**26**	**105,48**	**15%**	**13**	**119,68**	**17%**	**59**	**235,54**	**32%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**61%**	**98%**			**66%**			**60%**		

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- 01 a 04 de Outubro

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Emílio Link

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	-	01/10	02/10	03/10	04/10
Lanche da manhã	-	Café com leite + Pão com queijo + Banana	Leite com cacau + Pão com doce de frutas + Maçã	Bebida láctea + Bolacha salgada + Mamão	Sagu com creme de baunilha
Almoço	-	Lentilha Galinhada Batata doce cozida Alface	Feijão preto Arroz Carne de gado cozida com mandioca Repolho	Feijão carioca Arroz Carne de porco Batata refogada Tomate	-
Lanche da Tarde	-	Sagu com creme de baunilha	Massa (agricultura) Molho de carne de gado Cenoura	Leite com cacau + Bolacha (agricultura) + Manga	Polenta Molho de carne moída Beterraba

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
30% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Terça	1094,88	48	192,64	18%	22	196,90	18%	179	715,27	65%
Quarta	1168,11	65	260,13	22%	19	175,25	15%	185	738,90	63%
Quinta	903,85	43	172,77	19%	18	165,60	18%	143	572,95	63%
Sexta	580,65	31	125,08	22%	19	167,39	29%	71	284,27	49%
Média Semanal	**749,50**	**38**	**150,12**	**16%**	**16**	**141,03**	**16%**	**116**	**462,28**	**48%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**106%**	**139%**			**78%**			**100%**		

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- 07 a 11 de Outubro

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Emílio Link

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	07/10	08/10	09/10	10/10	11/10
Lanche da manhã	Leite com cacau + Bolacha (agricultura) + Abacaxi	Suco de uva + Pão com Apresuntado e queijo + Morango	Café com leite + Pão com doce de leite + Banana	Leite com cacau + Cuca + Maçã	Café com leite + Pão de queijo + Mamão
Almoço	-	Feijão preto Arroz Estrogonofe de frango Massa (agricultura) Cenoura	Feijão Carioca Arroz Carne moída em molho Polenta Beterraba	Lentilha Carreteiro Batata doce assada Pepino	-
Lanche da Tarde	Galinhada Repolho e tomate	Café com leite + Calzone de frango + Manga	Escondidinho de carne moída Brócolis	Leite com cacau + Bolacha salgada + Abacaxi	Massa (mercado) com molho de frango Alface

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
30% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	688,86	30	121,83	18%	9	85,13	12%	119	474,79	69%
Terça	1152,49	59	237,58	21%	22	195,52	17%	183	730,08	63%
Quarta	1134,56	75	300,88	27%	28	256,44	23%	145	579,17	51%
Quinta	1085,39	48	192,39	18%	25	220,72	20%	172	686,26	63%
Sexta	693,88	35	139,88	20%	24	211,62	30%	89	356,98	51%
Média Semanal	**951,04**	**50**	**198,51**	**21%**	**22**	**193,88**	**21%**	**141**	**565,46**	**60%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**134%**	**184%**			**108%**			**123%**		

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) 3633 1166

CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR- 14 a 18 de Outubro

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Emílio Link

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	14/10	15/10	16/10	17/10	18/10
Lanche da manhã	FERIADO	Café com leite + Cuca + Manga	Leite com cacau + Pão francês com requeijão + Maçã	Café com leite + Pão com doce de frutas + Mamão	Bebida láctea + Bolacha salgada + Banana
Almoço	FERIADO	Feijão carioca Arroz Peito de frango desfiado Purê de batata Brócolis	Lentilha Arroz Linguiça assada Farofa Beterraba	Feijão preto Arroz Carne de gado em molho com mandioca Cenoura	-
Lanche da Tarde	FERIADO	Suco de uva + Pão com queijo + Morango	Massa (mercado) Molho de carne moída Repolho	Leite com cacau + Bolacha (agricultura) + Abacaxi	Lasanha de frango Alface e Tomate

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
30% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Terça	1048,07	47	188,47	18%	21	191,02	18%	170	681,14	65%
Quarta	1449,55	55	220,02	15%	46	415,58	29%	202	808,12	56%
Quinta	992,09	47	189,81	19%	19	168,86	17%	160	641,20	65%
Sexta	663,47	34	136,75	21%	10	91,41	14%	113	453,60	68%
Média Semanal	**830,63**	**37**	**147,01**	**15%**	**19**	**173,38**	**16%**	**129**	**516,81**	**51%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**117%**	**136%**			**96%**			**112%**		

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) 3633 1166

CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR- 21 a 25 de Outubro

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Emílio Link

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	21/10	22/10	23/10	24/10	25/10
Lanche da manhã	Leite com cacau + Bolacha (agricultura) + Maçã	Café com leite + Pão com peito de frango + Abacaxi	Leite com cacau + Pão com doce de leite + Manga	Café com leite + Cuca + Banana	Suco de uva + Pão com queijo + Morango
Almoço	-	Lentilha Galinhada Batata doce cozida Repolho	Feijão preto Arroz Carne moída em molho Purê de batata Beterraba	Feijão carioca Arroz Molho de frango Purê de mandioca Pepino	-
Lanche da Tarde	Carreteiro Alface e tomate	Bebida láctea + Pão de queijo + Mamão	Polenta Molho de carne moída Cenoura	Leite com cacau + Bolacha salgada + Maçã	Massa (agricultura) Estrogonofe de gado Brócolis

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
30% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	720,25	30	121,89	17%	12	104,03	14%	122	487,81	68%
Terça	1164,25	53	212,63	18%	24	220,19	19%	186	744,87	64%
Quarta	1113,36	75	299,35	27%	29	258,66	23%	137	549,71	49%
Quinta	1068,84	43	171,73	16%	22	194,11	18%	180	719,90	67%
Sexta	721,12	42	168,67	23%	16	144,32	20%	105	420,74	58%
Média Semanal	**957,56**	**49**	**194,85**	**20%**	**20**	**184,26**	**19%**	**146**	**584,61**	**61%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**135%**	**180%**			**102%**			**127%**		

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) 3633 1166

CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR- 28 a 31 de Outubro

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Emílio Link

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	28/10	29/10	30/10	31/10	-
Lanche da manhã	Leite com cacau + Cuca + Abacaxi	Café com leite + Pão francês com requeijão + Manga	Bebida láctea + Bolacha salgada + Banana	FERIADO	
Almoço	-	Feijão preto Arroz Carne de gado em molho Massa (mercado) Couve flor	Feijão carioca Arroz Peito de frango Purê de batata Beterraba	FERIADO	
Lanche da Tarde	Polenta Molho de carne moída Repolho	Suco de uva + Bolo doce sem cobertura + Mamão	Galinhada Batata doce cozida Alface e tomate	FERIADO	

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
30% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	655,09	36	143,78	22%	22	202,04	31%	79	315,37	48%
Terça	1188,59	49	196,24	17%	26	232,94	20%	190	760,00	64%
Quarta	1225,95	60	239,45	20%	10	86,12	7%	224	896,41	73%
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	**613,93**	**29**	**115,89**	**12%**	**12**	**104,22**	**11%**	**99**	**394,36**	**37%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**86%**	**107%**			**58%**			**101%**		

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- 01 a 04 de Outubro

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Érico Veríssimo

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	-	01/10	02/10	03/10	04/10
Lanche da manhã e da Tarde	-	Arroz Polenta Carne moída em molho Repolho	Café com leite + Pão com doce de leite + Abacaxi	Feijão preto Arroz Linguiça assada Tomate	Leite com cacau + Pão com queijo + Maçã

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
20% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Terça	541,83	33	130,33	24%	11	100,85	19%	75	301,95	56%
Quarta	409,81	14	54,73	13%	10	88,32	22%	70	281,28	69%
Quinta	541,66	26	105,82	20%	13	118,17	22%	78	312,67	58%
Sexta	400,57	16	63,63	16%	13	115,97	29%	59	234,56	59%
Média Semanal	**378,78**	**18**	**70,90**	**15%**	**9**	**84,66**	**18%**	**57**	**226,09**	**48%**
Recomendado	**473**	**12 a 18 gramas**			**13 a 18 gramas**			**65 a 77 gramas**		
% Adequação	**80%**	**98%**			**72%**			**87%**		

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- 07 a 11 de Outubro

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Érico Veríssimo

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	07/10	08/10	09/10	10/10	11/10
Lanche da manhã e da Tarde	Bebida láctea + Bolacha salgada + Mamão	Carreteiro Batata doce cozida Alface	Leite com cacau + Pão com apresuntado e queijo + Banana	Massa (agricultura) Frango desfiado Cenoura	Café com leite + Cuca + Manga

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
20% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	357,20	9	37,62	11%	7	60,66	17%	68	272,90	76%
Terça	541,05	28	111,57	21%	6	52,14	10%	90	361,61	67%
Quarta	402,77	18	71,27	18%	13	114,01	28%	58	232,08	58%
Quinta	376,37	27	109,12	29%	6	56,32	15%	53	210,67	56%
Sexta	404,58	9	35,81	9%	15	133,79	33%	61	244,07	60%
Média Semanal	**416,39**	**18**	**73,08**	**17%**	**9**	**83,39**	**21%**	**66**	**264,27**	**63%**
Recomendado	**473**	**12 a 18 gramas**			**13 a 18 gramas**			**65 a 77 gramas**		
% Adequação	**88%**	**102%**			**71%**			**102%**		

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- 14 a 18 de Outubro

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Érico Veríssimo

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	14/10	15/10	16/10	17/10	18/10
Lanche da manhã e da Tarde	FERIADO	Lentilha Molho de carne de gado Purê de batata Beterraba	Suco de uva + Pão francês com requeijão + Banana	Arroz Lasanha de frango Pepino	Café com leite + Pão de queijo + Maçã

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
20% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Terça	519,87	45	178,40	34%	6	55,65	11%	73	290,73	56%
Quarta	405,71	9	36,32	9%	8	76,01	19%	78	312,23	77%
Quinta	519,33	25	101,61	20%	6	50,47	10%	91	365,16	70%
Sexta	442,02	9	34,42	8%	23	209,97	48%	54	217,11	49%
Média Semanal	**377,39**	**18**	**70,15**	**14%**	**9**	**78,42**	**17%**	**59**	**237,04**	**50%**
Recomendado	**473**	**12 a 18 gramas**			**13 a 18 gramas**			**65 a 77 gramas**		
% Adequação	**80%**	**97%**			**67%**			**91%**		

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- 21 a 25 de Outubro

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Érico Veríssimo

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	21/10	22/10	23/10	24/10	25/10
Lanche da manhã e da Tarde	Leite com cacau + Bolacha (agricultura) + Mamão	Massa (Mercado) Molho de carne moída Couve flor	Café com leite + Bolo doce sem cobertura + Manga	Polenta Molho de peito de frango Brócolis	Leite com cacau + Cachorro quente + Abacaxi

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
20% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	361,72	11	43,61	12%	12	106,74	30%	54	217,33	60%
Terça	549,09	32	127,45	23%	10	92,23	17%	79	317,20	58%
Quarta	412,65	11	44,48	11%	11	102,11	25%	67	269,66	65%
Quinta	311,10	31	125,81	40%	4	38,75	12%	36	144,63	46%
Sexta	484,55	16	62,61	13%	19	166,93	34%	65	258,34	53%
Média Semanal	**423,82**	**20**	**80,79**	**20%**	**11**	**101,35**	**24%**	**60**	**241,43**	**57%**
Recomendado	**473**	**12 a 18 gramas**			**13 a 18 gramas**			**65 a 77 gramas**		
% Adequação	**90%**	**112%**			**87%**			**93%**		

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- 28 a 31 de Outubro

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Érico Veríssimo

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	28/10	29/10	30/10	31/10	-
Lanche da manhã e da Tarde	Café com leite + Pão com doce de frutas + Maçã	Arroz Batata assada Estrogonofe de gado Repolho	Sagu com creme de baunilha + Banana	FERIADO	-

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
20% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	472,16	14	56,00	12%	10	88,50	19%	86	345,16	73%
Terça	449,50	26	105,02	23%	10	91,14	20%	61	244,26	54%
Quarta	381,84	4	17,73	5%	8	70,15	18%	76	305,04	80%
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	**260,70**	**9**	**35,75**	**8%**	**6**	**49,96**	**11%**	**45**	**178,89**	**41%**
Recomendado	**473**	**12 a 18 gramas**			**13 a 18 gramas**			**65 a 77 gramas**		
% Adequação	**55%**	**50%**			**43%**			**69%**		

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- 01 a 04 de Outubro

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF São Luiz Gonzaga

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	-	01/10	02/10	03/10	04/10
Lanche da Manhã	-	Arroz Polenta Carne moída em molho Repolho	Café com leite + Pão com doce de leite + Abacaxi	Feijão preto Arroz Linguiça assada Tomate	Leite com cacau + Pão com queijo + Maçã
Almoço	-	Feijão preto Arroz Carne moída em molho Massa (mercado) Alface	Feijão carioca Arroz Lasanha de frango Brócolis	Feijão preto Carreteiro Batata doce cozida Cenoura	Feijão carioca Arroz Estrogonofe de frango Batata assada Beterraba
Lanche da Tarde	-	Café com leite + Bolo doce sem cobertura + Banana	Leite com cacau + Pão francês com requeijão + Mamão	Suco de uva + Pão de queijo + Manga	Café com leite + Cuca + Abacaxi

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Terça	1630,20	85	341,16	21%	34	306,98	19%	242	968,30	59%
Quarta	1458,09	66	264,75	18%	31	283,21	19%	232	926,21	64%
Quinta	1625,66	63	250,01	15%	45	403,57	25%	241	965,81	59%
Sexta	1454,91	70	279,09	19%	39	353,77	24%	210	838,84	58%
Média Semanal	**1233,77**	**57**	**227,00**	**15%**	**30**	**269,50**	**17%**	**185**	**739,83**	**48%**
Recomendado	**1656**	**41 a 62 gramas**			**46 a 64 gramas**			**228 a 269 gramas**		
% Adequação	**74%**	**92%**			**65%**			**81%**		

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- 07 a 11 de Outubro

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF São Luiz Gonzaga

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	07/10	08/10	09/10	10/10	11/11
Lanche da Manhã	Bebida láctea + Bolacha salgada + Mamão	Carreteiro Batata doce cozida Alface	Leite com cacau + Pão com apresuntado e queijo + Banana	Massa (agricultura) Frango desfiado Cenoura	Café com leite + Cuca + Manga
Almoço	Lentilha Arroz Frango desfiado Moranga refogada Pepino	Feijão Carioca Arroz Carne de gado em molho com mandioca Repolho	Feijão Preto Arroz Carne de porco Farofa Couve flor	Feijão Carioca Arroz Molho de frango Polenta Beterraba	Feijão Preto Arroz Lasanha de carne moída Tomate
Lanche da Tarde	Leite com cacau + Bolacha (agricultura) + Maçã	Café com leite + Pão com doce de frutas + Mamão	Suco de uva + Bolo doce sem cobertura + Manga	Café com leite + Pão com queijo + Abacaxi	Leite com cacau + Pão com requeijão + Banana

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	1468,87	68	271,22	18%	28	249,07	17%	240	961,75	65%
Terça	1563,38	77	308,89	20%	22	196,93	13%	262	1048,27	67%
Quarta	1531,84	58	232,29	15%	31	278,86	18%	259	1037,62	68%
Quinta	1453,03	94	377,60	26%	30	265,84	18%	203	811,21	56%
Sexta	1652,77	74	296,81	18%	48	431,97	26%	236	942,50	57%
Média Semanal	**1533,98**	**74**	**297,36**	**19%**	**32**	**284,53**	**18%**	**240**	**960,27**	**63%**
Recomendado	**1656**	**41 a 62 gramas**			**46 a 64 gramas**			**228 a 269 gramas**		
% Adequação	**93%**	**120%**			**69%**			**105%**		

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- 14 a 18 de Outubro

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF São Luiz Gonzaga

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	14/10	15/10	16/10	17/10	18/10
Lanche da Manhã	FERIADO	Lentilha Arroz Molho de carne de gado Beterraba	Suco de uva + Pão francês com requeijão + Banana	Arroz Lasanha de frango Pepino	Café com leite + Pão de queijo + Maçã
Almoço	FERIADO	Lentilha Arroz Estrogonofe de gado Massa (agricultura) Cenoura	Feijão Preto Arroz Peixe assado Purê de batata Alface	Feijão Carioca Galinhada Batata doce cozida Repolho	Feijão Preto Arroz Molho de carne moída Polenta Tomate
Lanche da Tarde	FERIADO	Leite com cacau + Pão de queijo + Mamão	Café com leite + Pão com doce de leite + Manga	Leite com cacau + Cuca + Abacaxi	Bebida láctea + Bolacha salgada + Banana

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Terça	1676,50	87	346,05	21%	39	350,60	21%	244	975,74	58%
Quarta	1286,13	54	214,86	17%	22	202,41	16%	222	889,67	69%
Quinta	1444,23	77	309,42	21%	26	235,82	16%	223	892,32	62%
Sexta	1530,40	62	246,42	16%	45	406,91	27%	227	908,51	59%
Média Semanal	**1187,45**	**56**	**223,35**	**15%**	**27**	**239,15**	**16%**	**183**	**733,25**	**50%**
Recomendado	**1656**	**41 a 62 gramas**			**46 a 64 gramas**			**228 a 269 gramas**		
% Adequação	**72%**	**90%**			**58%**			**80%**		

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- 21 a 25 de Outubro

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF São Luiz Gonzaga

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	21/10	22/10	23/10	24/10	25/10
Lanche da Manhã	Leite com cacau + Bolacha (agricultura) + Mamão	Massa (Mercado) Molho de carne moída Couve flor	Café com leite + Bolo doce sem cobertura + Manga	Polenta Molho de frango Brócolis	Leite com cacau + Cachorro quente + Abacaxi
Almoço	Lentilha Arroz Peito desfiado Batata doce cozida Brócolis	Feijão Carioca Arroz Lasanha de carne moída Cenoura	Feijão Preto Arroz Carne de porco Mandioca cozida Alface	Feijão Carioca Arroz Coxa e sobrecoxa assada Purê de batata Tomate	Feijão Preto Arroz Carne de gado em molho Farofa Beterraba
Lanche da Tarde	Vitamina (leite, banana, aveia, cacau) + Pão de queijo + Maçã	Café com leite + Pão com doce de frutas + Abacaxi	Leite com cacau + Bolacha salgada + Banana	Café com leite + Pão com requeijão + Mamão	Suco de uva + Mini pizza queijo e tomate + Maçã

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	1586,52	69	277,05	17%	44	394,18	25%	236	942,30	59%
Terça	1706,65	89	356,73	21%	33	300,84	18%	262	1046,01	61%
Quarta	1430,89	58	232,88	16%	33	295,77	21%	228	912,24	64%
Quinta	1232,38	84	334,52	27%	28	248,90	20%	162	648,18	53%
Sexta	1533,47	63	250,81	16%	37	337,25	22%	238	952,02	62%
Média Semanal	**1497,98**	**73**	**290,40**	**20%**	**35**	**315,39**	**21%**	**225**	**900,15**	**60%**
Recomendado	**1656**	**41 a 62 gramas**			**46 a 64 gramas**			**228 a 269 gramas**		
% Adequação	**90%**	**117%**			**76%**			**99%**		

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- 28 a 31 de Outubro

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF São Luiz Gonzaga

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	28/10	29/10	30/10	31/10	-
Lanche da Manhã	Café com leite + Pão com doce de frutas + Maçã	Arroz Batata assada Estrogonofe de gado Repolho	Sagu com creme de baunilha + Banana	FERIADO	-
Almoço	Lentilha Arroz Molho de frango Polenta Repolho	Feijão Preto Carreteiro Moranga refogada Tomate	Feijão Carioca Arroz Peito desfiado Massa (agricultura) Brócolis	FERIADO	-
Lanche da Tarde	Bebida láctea + Cuca + Manga	Café com leite + Bolacha salgada + Abacaxi	Leite com cacau + Pão com queijo + Mamão	FERIADO	-

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	1500,38	66	262,24	17%	27	241,67	16%	255	1020,59	68%
Terça	1496,27	75	300,35	20%	29	262,90	18%	229	917,11	61%
Quarta	1462,87	70	279,74	19%	29	261,63	18%	234	937,76	64%
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	**891,90**	**42**	**168,47**	**11%**	**17**	**153,24**	**10%**	**144**	**575,09**	**39%**
Recomendado	**1656**	**41 a 62 gramas**			**46 a 64 gramas**			**228 a 269 gramas**		
% Adequação	**54%**	**103%**			**37%**			**63%**		

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- 01 a 04 de Outubro

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Arco-Íris

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	-	01/10	02/10	03/10	04/10
Lanche manhã 09h10min	-	Leite com cacau + Pão com doce de leite + Banana	Café com leite + Pão francês com requeijão + Maçã	Leite com cacau + Cuca + Mamão	Café com leite + Pão com queijo + Abacaxi
Almoço 11h10min	-	Feijão Preto Arroz Frango desfiado Massa (mercado) Pepino	Feijão Carioca Arroz Estrogonofe de gado Purê de batata Tomate	Feijão Preto Arroz Molho de frango Polenta Repolho	Feijão Carioca Arroz Carne de porco Purê de mandioca Alface
Leite 13h30min	-	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 + Bolacha (agricultura)	Leite com cacau + Bolo doce sem cobertura	Igual ao almoço	Bebida Láctea + Bolacha salgada
Lanche 2 15h55min	-	Abacaxi	Manga	Banana	Maçã

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Terça	850,02	40	158,35	19%	15	139,40	16%	140	558,14	66%
Quarta	1007,24	43	173,87	17%	26	236,49	23%	149	596,92	59%
Quinta	946,04	54	217,62	23%	16	144,31	15%	147	588,35	62%
Sexta	923,96	46	182,83	20%	22	200,50	22%	139	555,71	60%
Média Semanal	**745,45**	**37**	**146,53**	**16%**	**16**	**144,14**	**15%**	**115**	**459,82**	**49%**
Recomendado	**945**	**24 a 35 gramas**			**26 a 37 gramas**			**130 a 154 gramas**		
% Adequação	**79%**	**105%**			**62%**			**88%**		

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- 07 a 11 de Outubro

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Arco-Íris

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	07/10	08/10	09/10	10/10	11/10
Lanche manhã 09h10min	Leite com cacau + Bolacha (agricultura) + Manga	Café com leite + Pão com doce de frutas + Abacaxi	Leite com cacau + Bolacha salgada + Maçã	Café com leite + Pão com queijo + Mamão	Leite com cacau + Pão francês com requeijão + Banana
Almoço 11h10min	Lentilha Arroz Molho de frango Massa (agricultura) Beterraba	Feijão preto Arroz Carne moída em molho Polenta Brócolis	Feijão carioca Galinhada Moranga refogada Couve flor	Feijão preto Arroz Carne de gado cozida com mandioca Cenoura	Feijão carioca Arroz Linguiça assada Batata refogada Alface
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	Igual ao almoço	Café com leite + Calzone de frango	Suco de uva + Pão de queijo	Igual ao almoço	Café com leite + Cuca
Lanche 2 15h55min	Mamão	Banana	Manga	Abacaxi	Maçã

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	1060,60	54	217,28	20%	25	225,42	21%	155	619,33	58%
Terça	957,17	54	216,32	23%	23	210,02	22%	134	535,01	56%
Quarta	841,15	33	133,72	16%	24	212,18	25%	128	510,01	61%
Quinta	1053,86	68	273,08	26%	22	199,85	19%	144	577,79	55%
Sexta	1100,91	33	130,67	12%	45	406,76	37%	143	572,23	52%
Média Semanal	**1002,74**	**49**	**194,21**	**19%**	**28**	**250,84**	**25%**	**141**	**562,88**	**56%**
Recomendado	**945**	**24 a 35 gramas**			**26 a 37 gramas**			**130 a 154 gramas**		
% Adequação	**106%**	**139%**			**107%**			**108%**		

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- 14 a 18 de Outubro

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Arco-Íris

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	14/10	15/10	16/10	17/10	18/10
Lanche manhã 09h10min	FERIADO	Café com leite + Cuca + Abacaxi	Leite com cacau + Pão com Apresuntado e queijo + Mamão	Café com leite + Pão com doce de leite + Manga	Leite com cacau + Pão francês com requeijão + Banana
Almoço 11h10min	FERIADO	Lentilha Carreteiro Batata doce cozida Repolho	Feijão preto Arroz Coxa e sobrecoxa assada Batata refogada Alface	Feijão carioca Arroz Molho de carne moída Massa (mercado) Cenoura	Feijão preto Arroz Frango desfiado Polenta Tomate
Leite 13h30min	FERIADO	Leite com Cacau (200 ml)	Leite com Cacau (200 ml)	Leite com Cacau (200 ml)	Leite com Cacau (200 ml)
Lanche 1 14h20min	FERIADO	Bebida Láctea + Bolacha salgada	Leite com cacau + Bolo doce sem cobertura	Igual ao almoço	Suco de uva + Bolo doce sem cobertura
Lanche 2 15h55min	FERIADO	Banana	Maçã	Abacaxi	Mamão

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Terça	962,69	42	167,87	17%	22	200,86	21%	152	608,66	63%
Quarta	972,26	42	169,65	17%	26	230,21	24%	145	581,84	60%
Quinta	1099,87	67	269,24	24%	25	222,86	20%	149	597,48	54%
Sexta	958,24	37	148,23	15%	22	194,41	20%	155	621,14	65%
Média Semanal	**798,61**	**38**	**151,00**	**15%**	**19**	**169,67**	**17%**	**120**	**481,82**	**48%**
Recomendado	**945**	**24 a 35 gramas**			**26 a 37 gramas**			**130 a 154 gramas**		
% Adequação	**85%**	**108%**			**73%**			**93%**		

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- 21 a 25 de Outubro

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Arco-Íris

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	21/10	22/10	23/10	24/10	25/10
Lanche manhã 09h10min	Café com leite + Bolacha (agricultura) + Mamão	Leite com cacau + Pão com doce de frutas + Manga	Café com leite + Pão francês com requeijão + Abacaxi	Leite com cacau + Bolacha salgada + Maçã	Café com leite + Cuca + Banana
Almoço 11h10min	Lentilha Arroz Estrogonofe de gado Moranga refogada Beterraba	Feijão preto Arroz Frango desfiado Polenta Brócolis	Feijão carioca Arroz Carne moída em molho Massa (agricultura) Couve flor	Feijão preto Galinhada Batata doce assada Repolho	Feijão carioca Arroz Peixe assado Purê de batata Alface
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	Igual ao almoço	Leite com cacau + Pão de queijo	Suco de uva + Mini pizza de carne moída	Igual ao almoço	Leite com cacau + Pão com queijo
Lanche 2 15h55min	Maçã	Banana	Mamão	Manga	Abacaxi

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	1150,29	69	276,79	24%	28	250,46	22%	154	616,81	54%
Terça	914,63	42	166,67	18%	26	231,38	25%	133	530,87	58%
Quarta	1084,83	57	229,90	21%	28	251,19	23%	151	603,19	56%
Quinta	981,42	59	234,68	24%	13	115,66	12%	158	630,55	64%
Sexta	970,34	41	164,41	17%	24	220,31	23%	151	602,73	62%
Média Semanal	**1020,30**	**54**	**214,49**	**21%**	**24**	**213,80**	**21%**	**149**	**596,83**	**59%**
Recomendado	**945**	**24 a 35 gramas**			**26 a 37 gramas**			**130 a 154 gramas**		
% Adequação	**108%**	**153%**			**91%**			**97%**		

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- 28 a 31 de Outubro

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Arco-Íris

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	28/10	29/10	30/10	31/10	-
Lanche manhã 09h10min	Bebida láctea + Bolacha salgada + Mamão	Leite com cacau + Bolo doce sem cobertura + Manga	Café com leite + Pão com doce de leite + Maçã	FERIADO	-
Almoço 11h10min	Lentilha Arroz Molho de frango Massa (mercado) Pepino	Feijão preto Arroz Molho de carne moída Polenta Alface	Feijão carioca Arroz Estrogonofe de frango Batata assada Repolho	FERIADO	-
Leite 13h30min	Leite com Cacau (200 ml)	Leite com Cacau (200 ml)	Leite com Cacau (200 ml)	FERIADO	-
Lanche 1 14h20min	Igual ao almoço	Leite com cacau + Puff	Leite com cacau + Cuca	FERIADO	-
Lanche 2 15h55min	Maçã	Banana	Abacaxi	FERIADO	-

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	1204,80	59	235,54	20%	20	179,31	15%	207	826,03	69%
Terça	993,11	44	176,40	18%	38	340,92	34%	119	477,07	48%
Quarta	853,61	37	148,54	17%	23	208,24	24%	127	508,10	60%
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	**610,30**	**28**	**112,10**	**11%**	**16**	**145,69**	**15%**	**91**	**362,24**	**35%**
Recomendado	**945**	**24 a 35 gramas**			**26 a 37 gramas**			**130 a 154 gramas**		
% Adequação	**65%**	**80%**			**62%**			**70%**		

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

CARDÁPIO DE MERENDA ESCOLAR- 01 a 04 de Outubro

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Dona Ziza

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	-	01/10	02/10	03/10	04/10
Café da manhã 8:00	-	Leite com cacau + Pão francês 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	-	Banana	Mamão	Abacaxi	Maçã
Almoço 10:30 - 11:30	-	Feijão preto Arroz Molho de frango Polenta Pepino	Feijão carioca Arroz Carne de porco cozida Purê de mandioca Alface	Feijão preto Arroz Frango desfiado Massa (agricultura) Beterraba	Feijão carioca Arroz Molho de carne moída Moranga refogada 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	Leite (100-200ml) Fórmula Infantil para berçário 1 e 2
Lanche 1 14:10 - 15:00	-	Repete o almoço	Suco de uva + Bolacha salgada	Repete o almoço	Vitamina (leite, banana, aveia) + Bolo salgado
Lanche 2 16:45	-	Maçã	Manga	Banana	Mamão

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	**(kcal)**	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Terça	826,27	39	156,88	19%	18	162,56	20%	127	507,77	61%
Quarta	735,88	33	131,17	18%	14	124,06	17%	122	488,19	66%
Quinta	890,93	52	206,16	23%	14	123,94	14%	142	567,30	64%
Sexta	883,03	40	161,70	18%	27	242,25	27%	122	488,19	55%
Média Semanal	667,22	33	131,18	16%	15	130,56	16%	103	410,29	49%
Recomendado	**708**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**97 a 115 gramas**		
% Adequação	**94%**	**121%**			**73%**			**106%**		

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- 07 a 11 de Outubro

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Dona Ziza

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	07/10	08/10	09/10	10/10	11/10
Café da manhã 8:00	Leite com cacau + Bolacha (agricultura) sem açúcar	Leite com cacau + Pão com doce de leite sem açúcar	Leite com cacau + Pão com queijo	Leite com cacau + Bolacha salgada	Leite com cacau + Pão francês com molho de frango
Lanche da manhã 9:30	Manga	Banana	Maçã	Abacaxi	Mamão
Almoço 10:30 - 11:30	Lentilha Galinhada Batata doce cozida Repolho	Feijão carioca Arroz Carne de gado cozida com mandioca Tomate	Feijão preto Arroz Escondidinho de frango Brócolis	Feijão carioca Arroz Molho de carne moída Polenta Couve flor	Feijão preto Arroz Molho de frango Massa (mercado) Cenoura
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 + Pão de queijo	Repete o almoço	Leite com cacau + Cuca	Repete o almoço	Suco de uva + Bolo doce sem açúcar
Lanche 2 16:45	Abacaxi	Mamão	Manga	Banana	Maçã

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	**(kcal)**	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	725,85	34	135,52	19%	23	210,05	29%	97	388,04	53%
Terça	773,24	41	163,59	21%	11	99,83	13%	128	511,47	66%
Quarta	704,83	33	131,54	19%	18	164,03	23%	105	418,89	59%
Quinta	800,40	46	182,97	23%	17	157,23	20%	115	459,73	57%
Sexta	743,03	28	110,35	15%	10	88,94	12%	136	542,06	73%
Média Semanal	749,47	36	144,79	19%	16	144,01	19%	116	464,04	62%
Recomendado	**708**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**97 a 115 gramas**		
% Adequação	**106%**	**134%**			**80%**			**101%**		

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- 14 a 18 de Outubro

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Dona Ziza

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	14/10	15/10	16/10	17/10	18/10
Café da manhã 8:00	FERIADO	Leite com cacau + Cuca	Leite com cacau + Pão com requeijão	Leite com cacau + Bolacha (agricultura) sem açúcar	Leite com cacau + Bolo doce sem cobertura
Lanche da manhã 9:30	FERIADO	Abacaxi	Mamão	Banana	Manga
Almoço 10:30 - 11:30	FERIADO	Lentilha com batata Carreteiro Alface e tomate	Feijão preto Arroz Molho de frango Polenta Cenoura	Feijão carioca Arroz Molho de carne moída Massa (agricultura) Pepino	Feijão preto Arroz Carne de porco Purê de moranga Brócolis
Leite 13:00 - 13:40	FERIADO	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	FERIADO	Repete o almoço	Leite com cacau + Mini pizza de frango	Repete o almoço	Vitamina (leite, aveia, banana) + Bolacha salgada
Lanche 2 16:45	FERIADO	Manga	Maçã	Abacaxi	Mamão

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	**(kcal)**	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Terça	793,27	42	166,68	21%	15	133,89	17%	124	496,11	63%
Quarta	700,89	33	131,27	19%	20	181,12	26%	97	386,46	55%
Quinta	857,04	49	196,32	23%	19	167,33	20%	123	490,64	57%
Sexta	803,31	38	150,79	19%	19	173,67	22%	121	484,14	60%
Média Semanal	630,90	32	129,01	16%	15	131,20	17%	93	371,47	47%
Recomendado	**708**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**97 a 115 gramas**		
% Adequação	**89%**	**119%**			**73%**			**96%**		

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- 21 a 25 de Outubro

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Dona Ziza

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	21/10	22/10	23/10	24/10	25/10
Café da manhã 8:00	Leite com cacau + Pão com queijo	Leite com cacau + Bolacha (agricultura) sem açúcar	Leite com cacau + Pão com doce de frutas sem açúcar	Leite com cacau + Cuca	Leite com cacau + Pão com requeijão
Lanche da manhã 9:30	Maçã	Manga	Banana	Mamão	Abacaxi
Almoço 10:30 - 11:30	Lentilha Arroz Carne de gado em molho Batata doce cozida Repolho	Feijão preto Arroz Frango desfiado Purê de batata Beterraba	Feijão carioca Arroz Molho de carne moída Polenta Couve flor	Feijão preto Arroz Molho de frango Purê de mandioca Cenoura	Feijão carioca Arroz Estrogonofe de gado Massa (mercado) Tomate
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	Suco de uva + Puff	Repete o almoço	Leite com cacau + Pão francês com carne moída	Repete o almoço	Leite com cacau + Bolo doce sem açúcar
Lanche 2 16:45	Banana	Abacaxi	Maçã	Manga	Mamão

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	**(kcal)**	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	722,44	35	139,61	19%	21	191,62	27%	115	459,67	64%
Terça	748,12	51	205,84	28%	10	94,30	13%	111	442,95	59%
Quarta	728,54	36	142,21	20%	16	141,18	19%	113	451,08	62%
Quinta	792,18	41	164,10	21%	13	113,03	14%	128	512,40	65%
Sexta	786,55	32	128,02	16%	19	170,29	22%	123	490,15	62%
Média Semanal	755,57	39	155,95	21%	16	142,08	19%	118	471,25	62%
Recomendado	**708**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**97 a 115 gramas**		
% Adequação	**107%**	**144%**			**79%**			**102%**		

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- 28 a 31 de Outubro

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Dona Ziza

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	28/10	29/10	30/10	31/10	-
Café da manhã 8:00	Leite com cacau + Bolacha salgada	Leite com cacau + Pão com doce de frutas sem açúcar	Leite com cacau + Pão com queijo	FERIADO	-
Lanche da manhã 9:30	Banana	Maçã	Manga	FERIADO	-
Almoço 10:30 - 11:30	Lentilha Arroz Molho de frango Purê de moranga Beterraba	Feijão preto Arroz Molho de carne moída Purê de batata Repolho	Feijão carioca Galinhada Batata doce cozida Alface	FERIADO	-
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	FERIADO	-
Lanche 1 14:10 - 15:00	Vitamina (leite, aveia, banana) + Cuca	Repete o almoço	Leite com cacau + Pão de queijo	FERIADO	-
Lanche 2 16:45	Abacaxi	Mamão	Banana	FERIADO	-

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	**(kcal)**	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	747,82	30	121,64	16%	18	158,87	21%	120	478,46	64%
Terça	815,34	47	186,16	23%	16	142,71	18%	122	487,25	60%
Quarta	759,07	33	131,44	17%	25	227,83	30%	104	414,14	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	464,44	22	87,85	11%	12	105,88	14%	69	275,97	36%
Recomendado	**708**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**97 a 115 gramas**		
% Adequação	**66%**	**122%**			**59%**			**71%**		

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- 01 a 04 de Outubro

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Riscos e Rabiscos

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	-	01/10	02/10	03/10	04/10
Café da manhã 8:00	-	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 da manhã 9:10	-	Banana	Maçã	Mamão	Manga
Almoço 11:00	-	Feijão preto Arroz Molho de gado Purê de mandioca Alface	Feijão carioca Arroz Frango desfiado Batata refogada Tomate	Feijão preto Arroz Molho de carne moída Polenta Repolho	Feijão carioca Arroz Molho de frango Moranga refogada Beterraba
Leite- 13:00	-	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 14:45	-	Panqueca de aveia (ovo, banana, aveia)	Repete o almoço	Salada de frutas	Repete o almoço
Lanche 2 16:30	-	Manga	Abacaxi	Banana	Maçã

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	**(kcal)**	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Terça	442,87	25	100,25	23%	9	77,85	18%	68	272,29	61%
Quarta	445,53	32	127,41	29%	4	32,22	7%	71	285,23	64%
Quinta	468,43	23	91,50	20%	6	57,02	12%	83	333,32	71%
Sexta	463,36	33	130,80	28%	4	36,11	8%	74	294,69	64%
Média Semanal	364,04	22	89,99	20%	5	40,64	9%	59	237,11	52%
Recomendado	**475**	**12 a 18 gramas**			**13 a 18 gramas**			**65 a 77 gramas**		
% Adequação	**77%**	**125%**			**35%**			**91%**		

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- 07 a 11 de Outubro

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Riscos e Rabiscos

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	07/10	08/10	09/10	10/10	11/10
Café da manhã 8:00	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 da manhã 9:10	Abacaxi	Banana	Mamão	Maçã	Manga
Almoço 11:00	Lentilha Arroz Molho de carne moída Massa (agricultura) Couve flor	Feijão carioca Arroz Frango desfiado Batata doce cozida Brócolis	Feijão preto Arroz Molho de gado cozido com mandioca Cenoura	Feijão carioca Arroz Molho de frango Purê de moranga Tomate	Feijão preto Arroz Peixe assado Batata refogada Beterraba
Leite- 13:00	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 14:45	Repete o almoço	Vitamina (leite, banana, aveia, maçã)	Repete o almoço	Bolo de banana sem açúcar	Repete o almoço
Lanche 2 16:30	Mamão	Maçã	Manga	Abacaxi	Mamão

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	**(kcal)**	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	571,49	37	146,67	26%	11	98,81	17%	82	326,14	57%
Terça	428,37	21	84,90	20%	6	50,15	12%	76	302,54	71%
Quarta	499,25	32	127,70	26%	7	58,85	12%	77	309,00	62%
Quinta	475,03	17	69,20	15%	8	74,45	16%	83	333,27	70%
Sexta	423,13	30	118,39	28%	3	27,21	6%	71	282,53	67%
Média Semanal	479,45	27	109,37	23%	7	61,89	13%	78	310,70	65%
Recomendado	**475**	**12 a 18 gramas**			**13 a 18 gramas**			**65 a 77 gramas**		
% Adequação	**101%**	**152%**			**53%**			**101%**		

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- 14 a 18 de Outubro

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Riscos e Rabiscos

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	14/10	15/10	16/10	17/10	18/10
Café da manhã 8:00	FERIADO	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 da manhã 9:10	FERIADO	Maçã	Banana	Manga	Abacaxi
Almoço 11:00	FERIADO	Lentilha Galinhada Couve flor e brócolis	Feijão preto Arroz Molho de carne moída Polenta Beterraba	Feijão carioca Arroz Molho de frango Purê de batata Tomate	Feijão preto Arroz Carne de gado desfiada Massa (mercado) Cenoura
Leite- 13:00	FERIADO	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 14:45	FERIADO	Mingau de aveia (leite, aveia, banana, maçã)	Repete o almoço	Salada de frutas	Repete o almoço
Lanche 2 16:30	FERIADO	Abacaxi	Mamão	Abacate	Maçã

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	**(kcal)**	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Terça	421,61	23	90,59	21%	6	56,96	14%	71	284,97	68%
Quarta	503,27	30	120,95	24%	8	76,47	15%	77	307,15	61%
Quinta	411,83	20	79,59	19%	5	42,88	10%	76	302,56	73%
Sexta	548,93	29	115,35	21%	5	45,98	8%	96	382,80	70%
Média Semanal	377,13	20	81,30	17%	5	44,46	9%	64	255,50	54%
Recomendado	**475**	**12 a 18 gramas**			**13 a 18 gramas**			**65 a 77 gramas**		
% Adequação	**79%**	**113%**			**38%**			**98%**		

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- 21 a 25 de Outubro

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Riscos e Rabiscos

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	21/10	22/10	23/10	24/10	25/10
Café da manhã 8:00	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 da manhã 9:10	Mamão	Maçã	Manga	Abacaxi	Banana
Almoço 11:00	Lentilha Arroz Frango desfiado Purê de moranga Repolho	Feijão preto Arroz Carne de gado cozida com mandioca Cenoura	Feijão carioca Arroz Molho de frango Polenta Tomate	Feijão preto Arroz Molho de carne moída Massa (agricultura) Beterraba	Feijão carioca Arroz Frango desfiado Batata refogada Brócolis
Leite- 13:00	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 14:45	Repete o almoço	Vitamina (leite, banana, maçã e aveia)	Repete o almoço	Bolo doce sem açúcar	Repete o almoço
Lanche 2 16:30	Abacaxi	Abacate	Mamão	Maçã	Manga

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	**(kcal)**	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	502,18	35	138,99	28%	4	35,23	7%	80	321,14	64%
Terça	444,80	20	81,57	18%	9	84,50	19%	72	288,44	65%
Quarta	467,36	33	130,70	28%	4	34,62	7%	75	300,46	64%
Quinta	478,15	19	77,59	16%	7	66,84	14%	84	337,59	71%
Sexta	453,96	33	132,14	29%	4	33,53	7%	72	289,78	64%
Média Semanal	469,29	28	112,20	24%	6	50,94	11%	77	307,48	66%
Recomendado	**475**	**12 a 18 gramas**			**13 a 18 gramas**			**65 a 77 gramas**		
% Adequação	**99%**	**156%**			**44%**			**100%**		

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- 28 a 31 de Outubro

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Riscos e Rabiscos

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	28/10	29/10	30/10	31/10	-
Café da manhã 8:00	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	FERIADO	-
Lanche da manhã 9:10	Abacaxi	Manga	Banana	FERIADO	-
Almoço 11:00	Lentilha Carreteiro Batata doce cozida Cenoura	Feijão preto Arroz Molho de frango Massa (mercado) Couve flor	Feijão carioca Arroz Molho de carne moída Polenta Tomate	FERIADO	-
Leite- 13:00	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	FERIADO	-
Lanche 1 14:45	Repete o almoço	Salada de frutas	Repete o almoço	FERIADO	-
Lanche 2 16:30	Mamão	Abacate	Abacaxi	FERIADO	-

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	428,69	32	129,39	30%	6	56,24	13%	72	289,23	67%
Terça	424,12	20	80,55	19%	7	59,34	14%	74	297,33	70%
Quarta	497,62	30	118,02	24%	8	76,29	15%	76	304,17	61%
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	270,08	16	65,59	15%	4	38,37	8%	45	178,15	40%
Recomendado	475	12 a 18 gramas			13 a 18 gramas			65 a 77 gramas		
% Adequação	57%	137%			33%			69%		

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- 01 a 04 de Outubro

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Dona Ziza

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	-	01/10	02/10	03/10	04/10
Café da manhã 8:00	-	Leite de soja com cacau + Biscoito de polvilho (receita)	Leite de soja com cacau + Pão sem glúten com doce de frutas sem açúcar	Leite de soja com cacau + Pão de queijo (receita)	Leite de soja com cacau + Panqueca rápida (receita) recheada com banana
Lanche da manhã 9:30	-	Banana	Mamão	Abacaxi	Maçã
Almoço 10:30 - 11:30	-	Feijão preto Arroz Molho de frango Polenta Pepino	Feijão carioca Arroz Carne de porco cozida Purê de mandioca Alface	Feijão preto Arroz Frango desfiado Massa (agricultura) Beterraba	Feijão carioca Arroz Molho de carne moída Moranga refogada 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	Leite (100-200ml) Fórmula Infantil para berçário 1 e 2
Lanche 1 14:10 - 15:00	-	Repete o almoço	Suco de uva + Biscoito de polvilho (receita)	Repete o almoço	Vitamina (leite de soja, banana, aveia) + Bolo (receita)
Lanche 2 16:45	-	Maçã	Manga	Banana	Mamão

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	**(kcal)**	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Terça	826,27	39	156,88	19%	18	162,56	20%	127	507,77	61%
Quarta	735,88	33	131,17	18%	14	124,06	17%	122	488,19	66%
Quinta	890,93	52	206,16	23%	14	123,94	14%	142	567,30	64%
Sexta	883,03	40	161,70	18%	27	242,25	27%	122	488,19	55%
Média Semanal	667,22	33	131,18	16%	15	130,56	16%	103	410,29	49%
Recomendado	**708**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**97 a 115 gramas**		
% Adequação	**94%**	**121%**			**73%**			**106%**		

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- 07 a 11 de Outubro

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Dona Ziza

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	07/10	08/10	09/10	10/10	11/10
Café da manhã 8:00	Leite de soja com cacau + Panqueca rápida (receita) recheada com banana	Leite de soja com cacau + Pão sem glúten com doce de leite sem açúcar	Leite de soja com cacau + Pão sem glúten com carne	Leite de soja com cacau + Biscoito de polvilho (receita)	Leite de soja com cacau + Pão sem glúten com molho de frango
Lanche da manhã 9:30	Manga	Banana	Maçã	Abacaxi	Mamão
Almoço 10:30 - 11:30	Lentilha Galinhada Batata doce cozida Repolho	Feijão carioca Arroz Carne de gado cozida com mandioca Tomate	Feijão preto Arroz Escondidinho de frango (sem queijo) Brócolis	Feijão carioca Arroz Molho de carne moída Polenta Couve flor	Feijão preto Arroz Molho de frango Massa (mercado) Cenoura
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 de soja com cacau + Pão de queijo (receita)	Repete o almoço	Leite de soja com cacau + Panqueca rápida (receita) recheada com banana	Repete o almoço	Suco de uva + Bolo (receita)
Lanche 2 16:45	Abacaxi	Mamão	Manga	Banana	Maçã

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	**(kcal)**	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	725,85	34	135,52	19%	23	210,05	29%	97	388,04	53%
Terça	773,24	41	163,59	21%	11	99,83	13%	128	511,47	66%
Quarta	704,83	33	131,54	19%	18	164,03	23%	105	418,89	59%
Quinta	800,40	46	182,97	23%	17	157,23	20%	115	459,73	57%
Sexta	743,03	28	110,35	15%	10	88,94	12%	136	542,06	73%
Média Semanal	749,47	36	144,79	19%	16	144,01	19%	116	464,04	62%
Recomendado	**708**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**97 a 115 gramas**		
% Adequação	**106%**	**134%**			**80%**			**101%**		

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

CARDÁPIO DE MERENDA ESCOLAR- 14 a 18 de Outubro

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Dona Ziza

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	14/10	15/10	16/10	17/10	18/10
Café da manhã 8:00	FERIADO	Leite de soja com cacau + Panqueca rápida (receita) recheada com banana	Leite de soja com cacau + Biscoito de polvilho (receita)	Leite de soja com cacau + Pão sem glúten com carne	Leite de soja com cacau + Bolo (receita)
Lanche da manhã 9:30	FERIADO	Abacaxi	Mamão	Banana	Manga
Almoço 10:30 - 11:30	FERIADO	Lentilha com batata Carreteiro Alface e tomate	Feijão preto Arroz Molho de frango Polenta Cenoura	Feijão carioca Arroz Molho de carne moída Massa (agricultura) Pepino	Feijão preto Arroz Carne de porco Purê de moranga Brócolis
Leite 13:00 - 13:40	FERIADO	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	FERIADO	Repete o almoço	Leite de soja com cacau + Panqueca rápida (receita) recheada com carne frango	Repete o almoço	Vitamina (leite de soja, aveia, banana) + Biscoito de polvilho (receita)
Lanche 2 16:45	FERIADO	Manga	Maçã	Abacaxi	Mamão

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	**(kcal)**	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Terça	793,27	42	166,68	21%	15	133,89	17%	124	496,11	63%
Quarta	700,89	33	131,27	19%	20	181,12	26%	97	386,46	55%
Quinta	857,04	49	196,32	23%	19	167,33	20%	123	490,64	57%
Sexta	803,31	38	150,79	19%	19	173,67	22%	121	484,14	60%
Média Semanal	630,90	32	129,01	16%	15	131,20	17%	93	371,47	47%
Recomendado	**708**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**97 a 115 gramas**		
% Adequação	**89%**	**119%**			**73%**			**96%**		

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

CARDÁPIO DE MERENDA ESCOLAR- 21 a 25 de Outubro

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Dona Ziza

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	21/10	22/10	23/10	24/10	25/10
Café da manhã 8:00	Leite de soja com cacau + Pão sem glúten com carne	Leite de soja com cacau + Bolo (receita)	Leite de soja com cacau + Pão sem glúten com doce de frutas sem açúcar	Leite de soja com cacau + Panqueca rápida (receita) recheada com banana	Leite de soja com cacau + Biscoito de polvilho (receita)
Lanche da manhã 9:30	Maçã	Manga	Banana	Mamão	Abacaxi
Almoço 10:30 - 11:30	Lentilha Arroz Carne de gado em molho Batata doce cozida Repolho	Feijão preto Arroz Frango desfiado Purê de batata Beterraba	Feijão carioca Arroz Molho de carne moída Polenta Couve flor	Feijão preto Arroz Molho de frango Purê de mandioca Cenoura	Feijão carioca Arroz Molho de carne de gado Massa (mercado) Tomate
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	Suco de uva + Pão de queijo (receita)	Repete o almoço	Leite de soja com cacau + Pão sem glúten com carne moída	Repete o almoço	Leite de soja com cacau + Bolo (receita)
Lanche 2 16:45	Banana	Abacaxi	Maçã	Manga	Mamão

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	**(kcal)**	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	722,44	35	139,61	19%	21	191,62	27%	115	459,67	64%
Terça	748,12	51	205,84	28%	10	94,30	13%	111	442,95	59%
Quarta	728,54	36	142,21	20%	16	141,18	19%	113	451,08	62%
Quinta	792,18	41	164,10	21%	13	113,03	14%	128	512,40	65%
Sexta	786,55	32	128,02	16%	19	170,29	22%	123	490,15	62%
Média Semanal	755,57	39	155,95	21%	16	142,08	19%	118	471,25	62%
Recomendado	**708**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**97 a 115 gramas**		
% Adequação	**107%**	**144%**			**79%**			**102%**		

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- 28 a 31 de Outubro

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Dona Ziza

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	28/10	29/10	30/10	31/10	-
Café da manhã 8:00	Leite de soja com cacau + Biscoito de polvilho (receita)	Leite de soja com cacau + Pão sem glúten com doce de frutas sem açúcar	Leite de soja com cacau + Pão sem glúten com frango	FERIADO	-
Lanche da manhã 9:30	Banana	Maçã	Manga	FERIADO	-
Almoço 10:30 - 11:30	Lentilha Arroz Molho de frango Purê de moranga Beterraba	Feijão preto Arroz Molho de carne moída Purê de batata Repolho	Feijão carioca Galinhada Batata doce cozida Alface	FERIADO	-
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	FERIADO	-
Lanche 1 14:10 - 15:00	Vitamina (leite de soja, aveia, banana) + Panqueca rápida (receita) recheada com banana	Repete o almoço	Leite de soja com cacau + Pão de queijo (receita)	FERIADO	-
Lanche 2 16:45	Abacaxi	Mamão	Banana	FERIADO	-

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	**(kcal)**	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	747,82	30	121,64	16%	18	158,87	21%	120	478,46	64%
Terça	815,34	47	186,16	23%	16	142,71	18%	122	487,25	60%
Quarta	759,07	33	131,44	17%	25	227,83	30%	104	414,14	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	464,44	22	87,85	11%	12	105,88	14%	69	275,97	36%
Recomendado	**708**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**97 a 115 gramas**		
% Adequação	**66%**	**122%**			**59%**			**71%**		

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- 01 de Novembro

APAE – Espaço Criador

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
					01/11
Lanche da Manhã	-	-	-	-	Café com leite + Pão com doce de leite + Maçã **Mingau (leite, aveia, maçã e banana)*
Almoço	-	-	-	-	Feijão preto Arroz Molho de frango Massa (agricultura) Brócolis **Arroz, feijão e ovo cozido liquidificados + molho (líquido)*
Lanche da Tarde	-	-	-	-	Igual ao da manhã

**Refeição para alunos com disfagia!*

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
30% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Terça	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Quarta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Quinta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Sexta	1500,23	72	288,90	19%	26	232,41	15%	252	1006,58	67%
Média Semanal	**300,05**	**14**	**57,78**	**4%**	**5**	**46,48**	**3%**	**50**	**201,32**	**13%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**42%**	**80%**			**26%**			**51%**		

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- 04 a 08 de Novembro

APAE – Espaço Criador

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	04/11	05/11	06/11	07/11	08/11
Lanche da Manhã	Galinhada Batata doce cozida Tomate **Purê de batata doce + molho de frango liquidificados*	Leite com cacau + Pão com Apresuntado e queijo + Banana **Vitamina (leite, banana, aveia, cacau)*	Massa (mercado) Molho de carne moída Cenoura **Purê de batata e cenoura + molho de carne liquidificado*	Café com leite + Bolo doce sem cobertura + Mamão *	Leite com cacau + Pão com requeijão + Manga *
Almoço	-	-	-	Lentilha Arroz Carne de gado cozida com mandioca Beterraba **Purê de mandioca com molho (líquido) + lentilha e arroz liquidificados*	Feijão preto Arroz Molho de frango Polenta Pepino **Polenta com caldo de feijão + molho de frango e arroz liquidificados*
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) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
30% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	859,79	55	219,47	26%	13	114,09	13%	126	503,31	59%
Terça	879,08	36	145,19	17%	27	245,16	28%	130	521,47	59%
Quarta	953,31	60	239,11	25%	21	189,34	20%	125	501,33	53%
Quinta	1221,35	54	214,41	18%	27	239,24	20%	193	773,75	63%
Sexta	1307,53	58	230,04	18%	34	303,11	23%	194	775,60	59%
Média Semanal	**1044,21**	**52**	**209,64**	**20%**	**24**	**218,19**	**21%**	**154**	**615,09**	**59%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**147%**	**194%**			**87%**			**134%**		

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- 11 a 15 de Novembro

APAE – Espaço Criador

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	11/11	12/11	13/11	14/11	15/11
Lanche da Manhã	Lentilha Arroz Linguiça assada Repolho **Arroz, lentilha e ovo cozido liquidificados*	Café com leite + Pão com carne moída + Abacaxi **Purê de moranga + molho de carne moída liquidificados*	Polenta com molho de frango Alface e tomate **Polenta + molho de frango liquidificado*	Sagu com creme de baunilha **Sagu liquidificado + creme de baunilha*	FERIADO
Almoço	-	-	-	Feijão preto Arroz Molho de gado em cubos Purê de batata Couve flor **Purê de batata + molho (líquido) + Couve flor e feijão liquidificados*	FERIADO
Lanche da Tarde	Igual ao da manhã	Igual ao da manhã	Igual ao da manhã	Igual ao da manhã	FERIADO

**Refeição para alunos com disfagia!*

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
30% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	1074,46	53	213,37	20%	29	263,15	24%	146	585,72	55%
Terça	844,53	39	154,76	18%	23	205,83	24%	122	488,92	58%
Quarta	688,77	51	203,59	30%	25	223,80	32%	64	257,52	37%
Quinta	858,12	37	149,29	17%	14	124,95	15%	145	579,30	68%
Sexta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Média Semanal	**693,17**	**36**	**144,20**	**17%**	**18**	**163,55**	**19%**	**96**	**382,29**	**43%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**98%**	**134%**			**91%**			**98%**		

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- 18 a 22 de Novembro

APAE – Espaço Criador

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	18/11	19/11	20/11	21/11	22/11
Lanche da Manhã	Galinhada Moranga refogada Beterraba **Purê de moranga + molho de frango e ovo cozido liquidificados*	Leite com cacau + Cachorro quente + Maçã **Purê de batata + molho de cachorro quente liquidificado*	FERIADO	Café com leite + Pão com doce de frutas + Mamão **Vitamina (leite, aveia, banana, cacau)*	Suco de uva + Pão com requeijão + Manga **Mingau (leite, aveia, banana, maçã)*
Almoço	-	-	FERIADO	Lentilha Arroz Carne de porco Batata assada Alface **Lentilha, arroz e ovo cozido liquidificados*	Feijão preto Arroz Carne de gado em molho Polenta Repolho **Polenta + molho (líquido) + feijão e arroz liquidificados*
Lanche da Tarde	Igual ao da manhã	Igual ao da manhã	FERIADO	Igual ao da manhã	Igual ao da manhã

**Refeição para alunos com disfagia!*

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
30% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	896,03	38	153,63	17%	4	37,56	4%	169	676,55	76%
Terça	945,00	27	108,00	11%	34	301,81	32%	137	546,56	58%
Quarta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Quinta	1348,43	58	233,93	17%	24	218,03	16%	230	921,61	68%
Sexta	1303,13	50	201,16	15%	24	216,67	17%	224	895,12	69%
Média Semanal	**898,52**	**35**	**139,35**	**12%**	**17**	**154,82**	**14%**	**152**	**607,97**	**54%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**127%**	**129%**			**86%**			**132%**		

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- 25 A 29 de Novembro

APAE – Espaço Criador

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	25/11	26/11	27/11	28/11	29/11
Lanche da Manhã	Lasanha de carne moída Brócolis e couve flor **Purê de batata + molho de carne moída, brócolis e couve flor liquidificados*	Leite com cacau + Bolo salgado + Abacate com aveia **Abacate amassado com aveia*	Polenta com molho de frango Alface e tomate **Polenta com molho de frango liquidificado*	Café com leite + Pão com doce de leite + Banana **Vitamina (leite, banana, aveia, cacau)*	Leite com cacau + Pão de queijo + Maçã **Mingau (leite, aveia, banana, maçã)*
Almoço	-	-	-	Feijão preto Arroz Peixe assado Purê de batata Repolho **Feijão preto, arroz e ovo cozido liquidificados + purê de batata*	Feijão carioca Arroz Molho de frango Massa (agricultura) Pepino **Feijão carioca e arroz liquidificados + molho (líquido)*
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) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
30% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	755,31	66	262,13	35%	24	213,25	28%	70	280,68	37%
Terça	757,02	21	82,19	11%	38	341,85	45%	89	355,76	47%
Quarta	623,37	62	246,84	40%	8	76,38	12%	74	294,80	47%
Quinta	1338,10	56	223,60	17%	22	198,02	15%	238	950,81	71%
Sexta	1354,12	51	203,54	15%	42	379,17	28%	200	800,39	59%
Média Semanal	**965,59**	**51**	**203,66**	**23%**	**27**	**241,73**	**26%**	**134**	**536,49**	**52%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**136%**	**189%**			**96%**			**137%**		

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- 01 de Novembro

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Arco-Íris

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	-	-	-	-	01/11
Lanche manhã 09h10min	-	-	-	-	Leite com cacau + Pão com requeijão + Maçã
Almoço 11h10min	-	-	-	-	Feijão preto Arroz Carne de gado cozida com mandioca Tomate
Leite 13h30min	-	-	-	-	Leite com Cacau (200 ml)
Lanche 1 14h20min	-	-	-	-	Suco de uva + Pão de queijo
Lanche 2 15h55min	-	-	-	-	Abacaxi

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Terça	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Quarta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Quinta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Sexta	956,35	34	135,24	14%	25	221,32	23%	155	620,56	65%
Média Semanal	**191,27**	**7**	**27,05**	**3%**	**5**	**44,26**	**5%**	**31**	**124,11**	**13%**
Recomendado	**945**	**24 a 35 gramas**			**26 a 37 gramas**			**130 a 154 gramas**		
% Adequação	**20%**	**28%**			**19%**			**24%**		

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- 04 a 08 de Novembro

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Arco-Íris

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	04/11	05/11	06/11	07/11	08/11
Lanche manhã 09h10min	Café com leite + Bolacha (agricultura) + Manga	Leite com cacau + Pão com queijo + Morango	Café com leite + Cuca + Abacaxi	Leite com cacau + Bolo doce sem cobertura + Mamão	Leite com cacau + Pão com doce de frutas + Banana
Almoço 11h10min	Lentilha Arroz Molho de frango Purê de moranga Brócolis	Feijão preto Arroz Molho de carne moída Polenta Cenoura	Feijão carioca Galinhada Batata doce assada Tomate	Feijão preto Arroz Estrogonofe de gado Massa (mercado) Beterraba	Feijão carioca Arroz Carne de porco Purê de mandioca Alface
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	Igual ao almoço	Leite com cacau + Puff	Bebida láctea + Bolacha salgada	Igual ao almoço	Sagu com creme de baunilha
Lanche 2 15h55min	Mamão	Banana	Maçã	Manga	Abacaxi

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	993,39	63	250,43	25%	14	122,18	12%	154	616,82	62%
Terça	964,26	43	172,73	18%	29	264,18	27%	134	534,25	55%
Quarta	983,87	40	159,37	16%	19	174,68	18%	166	663,62	67%
Quinta	1143,43	49	197,40	17%	26	230,66	20%	178	713,17	62%
Sexta	1051,09	42	168,17	16%	20	176,22	17%	179	714,58	68%
Média Semanal	**1027,21**	**47**	**189,62**	**19%**	**22**	**193,58**	**19%**	**162**	**648,49**	**63%**
Recomendado	**945**	**24 a 35 gramas**			**26 a 37 gramas**			**130 a 154 gramas**		
% Adequação	**109%**	**135%**			**83%**			**105%**		

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- 11 a 15 de Novembro

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Arco-Íris

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	11/11	12/11	13/11	14/11	15/11
Lanche manhã 09h10min	Café com leite + Bolacha (agricultura) + Mamão	Leite com cacau + Pão com queijo + Abacaxi	Café com leite + Cuca + Banana	Leite com cacau + Pão francês com requeijão + Manga	FERIADO
Almoço 11h10min	Lentilha com legumes (batata, cenoura) Arroz Molho de carne moída Couve flor	Feijão carioca Arroz Molho de frango Purê de batata Repolho	Feijão preto Carreteiro Moranga refogada Tomate	Feijão carioca Arroz Peito desfiado Polenta Cenoura	FERIADO
Leite 13h30min	Leite com Cacau (200 ml)	Leite com Cacau (200 ml)	Leite com Cacau (200 ml)	Leite com Cacau (200 ml)	FERIADO
Lanche 1 14h20min	Igual ao almoço	Leite com cacau + Pão com doce de frutas	Suco de uva + Bolo doce sem cobertura	Igual ao almoço	FERIADO
Lanche 2 15h55min	Manga	Morango	Banana	Maçã	FERIADO

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	1032,64	56	222,61	22%	20	177,91	17%	157	628,99	61%
Terça	964,69	48	191,68	20%	19	168,42	17%	152	609,61	63%
Quarta	1001,89	32	126,21	13%	24	214,94	21%	168	673,65	67%
Quinta	1111,43	62	249,17	22%	15	135,18	12%	180	718,54	65%
Sexta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Média Semanal	**822,13**	**39**	**157,93**	**15%**	**15**	**139,29**	**14%**	**132**	**526,16**	**51%**
Recomendado	**945**	**24 a 35 gramas**			**26 a 37 gramas**			**130 a 154 gramas**		
% Adequação	**87%**	**113%**			**60%**			**101%**		

Dominique Passarin de Oliveira - Nutricionista – CRN 16749D

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

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- 18 a 22 de Novembro

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Arco-Íris

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	18/11	19/11	20/11	21/11	22/11
Lanche manhã 09h10min	Café com leite + Cuca + Maçã	Leite com cacau + Pão com doce de leite + Banana	FERIADO	Café com leite + Bolacha (agricultura) + Abacaxi	Leite com cacau + Pão com queijo + Mamão
Almoço 11h10min	Lentilha Arroz Molho de frango Batata assada Pepino	Feijão preto Arroz Molho de carne moída Massa (agricultura) Beterraba	FERIADO	Feijão carioca Arroz Molho de gado Polenta Cenoura	Feijão preto Arroz Escondidinho de mandioca com frango Alface
Leite 13h30min	Leite com Cacau (200 ml)	Leite com Cacau (200 ml)	FERIADO	Leite com Cacau (200 ml)	Leite com Cacau (200 ml)
Lanche 1 14h20min	Igual ao almoço	Bebida láctea + Bolacha salgada	FERIADO	Igual ao almoço	Suco de uva + Pão francês com frango desfiado
Lanche 2 15h55min	Mamão	Morango	FERIADO	Banana	Maçã

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	1061,12	61	242,98	23%	16	142,24	13%	169	677,65	64%
Terça	1013,32	41	163,44	16%	20	176,92	17%	171	685,92	68%
Quarta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Quinta	870,75	43	170,73	20%	14	128,73	15%	142	569,56	65%
Sexta	938,14	48	190,65	20%	16	140,13	15%	154	614,20	65%
Média Semanal	**776,67**	**38**	**153,56**	**16%**	**13**	**117,60**	**12%**	**127**	**509,47**	**52%**
Recomendado	**945**	**24 a 35 gramas**			**26 a 37 gramas**			**130 a 154 gramas**		
% Adequação	**82%**	**110%**			**50%**			**98%**		

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- 25 a 29 de Novembro

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Arco-Íris

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	25/11	26/11	27/11	28/11	29/11
Lanche manhã 09h10min	Leite com cacau + Bolacha (agricultura)	Café com leite + Pão francês com requeijão	Leite com cacau + Pão com queijo	Café com leite + Pão com doce de frutas	Leite com cacau + Pão de cachorro quente com carne moída
Almoço 11h10min	Lentilha Arroz Molho de carne moída Polenta Brócolis	Feijão carioca Arroz Molho de frango Purê de batata Alface	Feijão preto Carreteiro Tomate	Feijão carioca Arroz Frango desfiado Massa (mercado) Beterraba	Feijão preto Arroz Carne de porco Purê de mandioca 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	Igual ao almoço	Leite com cacau + Cuca	Suco de uva + Bolo doce sem cobertura	Igual ao almoço	Bebida láctea + Bolacha salgada
Lanche 2 15h55min	Mamão	Manga	Banana	Abacaxi	Maçã

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	1085,33	75	299,98	28%	30	272,32	25%	127	509,41	47%
Terça	843,85	39	154,89	18%	22	199,67	24%	122	488,42	58%
Quarta	993,28	37	148,20	15%	17	150,30	15%	175	700,00	70%
Quinta	958,47	49	196,90	21%	10	87,00	9%	168	672,12	70%
Sexta	953,96	42	166,56	17%	20	176,42	18%	154	614,36	64%
Média Semanal	**966,98**	**48**	**193,31**	**20%**	**20**	**177,14**	**18%**	**149**	**596,86**	**62%**
Recomendado	**945**	**24 a 35 gramas**			**26 a 37 gramas**			**130 a 154 gramas**		
% Adequação	**102%**	**138%**			**76%**			**97%**		

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- 01 de Novembro

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Riscos e Rabiscos

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	-	-	-	-	01/11
Café da manhã 8:00	-	-	-	-	Leite (100-200ml) Fórmula Infantil para berçário 1 e 2
Lanche da manhã 9:10	-	-	-	-	Mamão
Almoço 11:00	-	-	-	-	Feijão preto Arroz Frango desfiado Purê de mandioca Repolho
Leite- 13:00	-	-	-	-	Leite (100-200ml) Fórmula Infantil para berçário 1 e 2
Lanche 1 14:45	-	-	-	-	Repete o almoço
Lanche 2 16:30	-	-	-	-	Abacaxi

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Terça	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Quarta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Quinta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Sexta	566,43	36	142,98	25%	4	35,80	6%	96	383,75	68%
Média Semanal	113,29	7	28,60	5%	1	7,16	1%	19	76,75	14%
Recomendado	475	12 a 18 gramas			13 a 18 gramas			65 a 77 gramas		
% Adequação	24%	60%			6%			30%		

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- 04 a 08 de Novembro

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Riscos e Rabiscos

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	04/11	05/11	06/11	07/11	08/11
Café da manhã 8:00	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 da manhã 9:10	Manga	Banana	Maçã	Abacaxi	Mamão
Almoço 11:00	Lentilha Arroz Molho de carne moída Purê de batata Brócolis	Feijão preto Arroz Molho de peito de frango Moranga refogada Couve flor	Feijão carioca Arroz Carne de gado desfiada com mandioca Beterraba	Feijão preto Arroz Frango desfiado Massa (mercado) Pepino	Feijão carioca Carreteiro Batata doce cozida Cenoura
Leite- 13:00	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 14:45	Repete o almoço	Panqueca de aveia (ovo, banana, aveia)	Repete o almoço	Salada de frutas	Repete o almoço
Lanche 2 16:30	Maçã	Morango	Mamão	Banana	Manga

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	**(kcal)**	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	513,18	34	134,37	26%	9	85,11	17%	74	295,77	58%
Terça	443,48	27	108,00	24%	7	67,17	15%	68	272,17	61%
Quarta	507,99	32	128,25	25%	6	57,80	11%	81	322,03	63%
Quinta	501,51	23	90,61	18%	3	23,19	5%	100	399,04	80%
Sexta	487,61	32	126,26	26%	6	58,30	12%	75	299,21	61%
Média Semanal	490,75	29	117,50	24%	6	58,31	12%	79	317,65	65%
Recomendado	**475**	**12 a 18 gramas**			**13 a 18 gramas**			**65 a 77 gramas**		
% Adequação	**103%**	**163%**			**50%**			**103%**		

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- 11 a 15 de Novembro

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Riscos e Rabiscos

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	11/11	12/11	13/11	14/11	15/11
Café da manhã 8:00	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	FERIADO
Lanche da manhã 9:10	Maçã	Abacate	Morango	Banana	FERIADO
Almoço 11:00	Lentilha Galinhada Moranga refogada Repolho	Feijão preto Arroz Molho de carne moída Polenta Alface	Feijão carioca Arroz Molho de frango Massa (agricultura) Tomate	Feijão preto Arroz Carne de gado em molho desfiada Batata refogada Beterraba	FERIADO
Leite- 13:00	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	FERIADO
Lanche 1 14:45	Repete o almoço	Vitamina (leite, aveia, banana congelada e morango)	Repete o almoço	Bolo de banana sem açúcar	FERIADO
Lanche 2 16:30	Manga	Banana	Mamão	Maçã	FERIADO

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	**(kcal)**	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	486,52	37	146,92	30%	4	35,27	7%	92	369,79	76%
Terça	477,54	25	100,09	21%	12	104,79	22%	70	278,19	58%
Quarta	508,54	36	142,53	28%	5	47,48	9%	79	317,10	62%
Quinta	478,21	20	81,62	17%	5	45,61	10%	89	357,27	75%
Sexta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Média Semanal	390,16	24	94,23	19%	5	46,63	10%	66	264,47	54%
Recomendado	**475**	**12 a 18 gramas**			**13 a 18 gramas**			**65 a 77 gramas**		
% Adequação	**82%**	**131%**			**40%**			**102%**		

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- 18 a 22 de Novembro

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Riscos e Rabiscos

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	18/11	19/11	20/11	21/11	22/11
Café da manhã 8:00	Leite (100-200ml) Fórmula Infantil para berçário 1 e 2	Leite (100-200ml) Fórmula Infantil para berçário 1 e 2	FERIADO	Leite (100-200ml) Fórmula Infantil para berçário 1 e 2	Leite (100-200ml) Fórmula Infantil para berçário 1 e 2
Lanche da manhã 9:10	Mamão	Manga	FERIADO	Banana	Abacaxi
Almoço 11:00	Lentilha Arroz Molho de frango Massa (agricultura) Couve flor	Feijão preto Arroz Carne de gado cozida com mandioca Brócolis	FERIADO	Feijão carioca Arroz Peito de frango desfiado Purê de batata doce Pepino	Feijão preto Arroz Molho de carne moída Batata refogada Cenoura
Leite- 13:00	Leite (100-200ml) Fórmula Infantil para berçário 1 e 2	Leite (100-200ml) Fórmula Infantil para berçário 1 e 2	FERIADO	Leite (100-200ml) Fórmula Infantil para berçário 1 e 2	Leite (100-200ml) Fórmula Infantil para berçário 1 e 2
Lanche 1 14:45	Repete o almoço	Salada de frutas	FERIADO	Mingau de aveia	Repete o almoço
Lanche 2 16:30	Abacaxi	Morango	FERIADO	Maçã	Manga

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	**(kcal)**	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	519,45	37	147,59	28%	5	46,07	9%	82	326,14	63%
Terça	436,55	21	82,91	19%	4	34,75	8%	83	332,82	76%
Quarta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Quinta	463,71	22	88,41	19%	6	50,45	11%	83	332,81	72%
Sexta	538,68	38	151,15	28%	12	106,65	20%	69	275,88	51%
Média Semanal	391,68	24	94,01	19%	5	47,58	10%	63	253,53	52%
Recomendado	**475**	**12 a 18 gramas**			**13 a 18 gramas**			**65 a 77 gramas**		
% Adequação	**82%**	**131%**			**41%**			**98%**		

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- 25 a 29 de Novembro

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Riscos e Rabiscos

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	25/11	26/11	27/11	28/11	29/11
Café da manhã 8:00	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 da manhã 9:10	Mamão	Abacate	Manga	Maçã	Banana
Almoço 11:00	Lentilha Arroz Frango desfiado Moranga refogada Repolho	Feijão carioca Arroz Molho de carne moída Massa (mercado) Alface	Feijão preto Arroz Molho de frango Polenta Beterraba	Feijão carioca Arroz Filé de peixe desfiado Batata refogada Tomate	Feijão preto Arroz Molho de carne de gado Mandioca cozida Couve flor
Leite- 13:00	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 14:45	Repete o almoço	Panqueca de aveia (ovo, banana, aveia)	Repete o almoço	Vitamina (leite, aveia, banana congelada e morango)	Repete o almoço
Lanche 2 16:30	Maçã	Morango	Mamão	Abacaxi	Manga

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	475,95	37	146,52	31%	4	34,64	7%	90	359,17	75%
Terça	475,66	28	113,76	24%	14	122,66	26%	60	239,83	50%
Quarta	468,63	33	133,32	28%	4	34,76	7%	75	300,72	64%
Quinta	447,24	21	82,92	19%	6	51,12	11%	81	324,10	72%
Sexta	510,30	32	129,44	25%	6	58,46	11%	81	323,58	63%
Média Semanal	475,56	30	121,19	25%	7	60,33	13%	77	309,48	65%
Recomendado	**475**	**12 a 18 gramas**			**13 a 18 gramas**			**65 a 77 gramas**		
% Adequação	**100%**	**168%**			**52%**			**100%**		

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- 01 de Novembro

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Dona Ziza

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	-	-	-	-	01/11
Café da manhã 8:00	-	-	-	-	Leite com cacau + Bolacha (agricultura)
Lanche da manhã 9:30	-	-	-	-	Abacaxi
Almoço 10:30 - 11:30	-	-	-	-	Feijão preto Arroz Carne de gado cozida com mandioca Cenoura
Leite 13:00 - 13:40	-	-	-	-	Leite (100-200ml) Fórmula Infantil para berçário 1 e 2
Lanche 1 14:10 - 15:00	-	-	-	-	Leite com cacau + Pão francês com requeijão
Lanche 2 16:45	-	-	-	-	Maçã

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	**(kcal)**	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Terça	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Quarta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Quinta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Sexta	927,70	43	171,42	18%	22	201,74	22%	138	552,99	60%
Média Semanal	185,54	9	34,28	4%	4	40,35	4%	28	110,60	12%
Recomendado	**708**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**97 a 115 gramas**		
% Adequação	**26%**	**48%**			**22%**			**29%**		

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- 04 a 08 de Novembro

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Dona Ziza

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	04/11	05/11	06/11	07/11	08/11
Café da manhã 8:00	Leite com cacau + Cuca	Leite com cacau + Pão com doce de leite sem açúcar	Leite com cacau + Pão com queijo	Leite com cacau + Pão com requeijão	Leite com cacau + Bolacha sem açúcar (agricultura)
Lanche da manhã 9:30	Mamão	Banana	Morango	Manga	Maçã
Almoço 10:30 - 11:30	Lentilha Arroz Molho de frango Purê de batata doce Cenoura	Feijão preto Arroz Molho de carne moída Massa (mercado) Alface	Feijão carioca Arroz Filé de peixe assado Batata assada Repolho	Feijão preto Arroz Frango desfiado Polenta Tomate	Feijão carioca Arroz Molho de carne de gado Purê de mandioca Beterraba
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 doce sem cobertura	Repete o almoço	Vitamina (leite, banana, aveia) + Bolacha salgada	Repete o almoço	Suco de uva + Pão de queijo
Lanche 2 16:45	Manga	Maçã	Abacaxi	Banana	Mamão

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	**(kcal)**	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	758,81	29	115,19	15%	16	145,48	19%	125	501,49	66%
Terça	930,77	50	199,73	21%	16	146,21	16%	146	583,30	63%
Quarta	605,76	29	115,59	19%	14	124,59	21%	94	377,00	62%
Quinta	738,72	42	167,87	23%	10	87,43	12%	121	483,12	65%
Sexta	696,40	24	95,70	14%	20	180,06	26%	108	431,37	62%
Média Semanal	746,09	35	138,82	18%	15	136,75	19%	119	475,26	64%
Recomendado	**708**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**97 a 115 gramas**		
% Adequação	**105%**	**129%**			**76%**			**103%**		

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- 11 a 15 de Novembro

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Dona Ziza

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	11/11	12/11	13/11	14/11	15/11
Café da manhã 8:00	Leite com cacau + Cuca	Leite com cacau + Pão com queijo	Leite com cacau + Pão com doce de frutas sem açúcar	Leite com cacau + Bolacha sem açúcar (agricultura)	FERIADO
Lanche da manhã 9:30	Abacaxi	Morango	Maçã	Manga	FERIADO
Almoço 10:30 - 11:30	Lentilha Arroz Molho de frango Purê de mandioca Couve flor	Feijão carioca Arroz Estrogonofe de carne Batata refogada Pepino	Feijão preto Arroz Lasanha de frango Brócolis	Feijão carioca Arroz Molho de carne moída Polenta Cenoura	FERIADO
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	FERIADO
Lanche 1 14:10 - 15:00	Bebida láctea + Bolacha salgada	Repete o almoço	Leite com cacau + Pão com frango desfiado	Repete o almoço	FERIADO
Lanche 2 16:45	Manga	Banana	Mamão	Abacaxi	FERIADO

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	**(kcal)**	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	728,39	35	138,03	19%	17	156,55	21%	156	624,74	86%
Terça	775,57	43	171,96	22%	17	151,33	20%	113	453,87	59%
Quarta	824,01	42	168,85	20%	12	109,64	13%	138	551,17	67%
Quinta	851,79	46	183,78	22%	18	165,40	19%	124	495,05	58%
Sexta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Média Semanal	635,95	33	132,53	17%	13	116,59	15%	106	424,96	54%
Recomendado	**708**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**97 a 115 gramas**		
% Adequação	**90%**	**123%**			**65%**			**92%**		

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- 18 a 22 de Novembro

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Dona Ziza

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	18/11	19/11	20/11	21/11	22/11
Café da manhã 8:00	Leite com cacau + Bolacha salgada	Leite com cacau + Pão com requeijão	FERIADO	Leite com cacau + Cuca	Leite com cacau + Pão com doce de leite sem açúcar
Lanche da manhã 9:30	Mamão	Banana	FERIADO	Abacaxi	Maçã
Almoço 10:30 - 11:30	Lentilha Galinhada Batata doce cozida Repolho	Feijão preto Arroz Molho de carne moída Massa (agricultura) Alface	FERIADO	Feijão preto Arroz Frango desfiado Purê de mandioca Tomate	Feijão carioca Arroz Carne de gado cozida com batata Beterraba
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	FERIADO	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 doce cobertura	Repete o almoço	FERIADO	Repete o almoço	Suco de uva + Pão de queijo
Lanche 2 16:45	Maçã	Manga	FERIADO	Mamão	Manga

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	633,84	29	117,92	19%	21	190,61	30%	115	460,94	73%
Terça	986,56	54	217,55	22%	22	200,84	20%	144	574,91	58%
Quarta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Quinta	800,78	41	162,76	20%	13	117,66	15%	130	519,75	65%
Sexta	715,54	26	104,02	15%	20	175,58	25%	113	451,88	63%
Média Semanal	627,34	30	120,45	15%	15	136,94	18%	100	401,50	52%
Recomendado	**708**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**97 a 115 gramas**		
% Adequação	**89%**	**112%**			**76%**			**103%**		

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- 25 a 29 de Novembro

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Dona Ziza

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	25/11	26/11	27/11	28/11	29/11
Café da manhã 8:00	Leite com cacau + Cuca	Leite com cacau + Pão com queijo	Leite com cacau + Pão com requeijão	Leite com cacau + Pão com doce de frutas sem açúcar	Leite com cacau + Pão com carne moída
Lanche da manhã 9:30	Maçã	Banana	Mamão	Abacaxi	Manga
Almoço 10:30 - 11:30	Lentilha Carreteiro Moranga refogada Couve flor	Feijão carioca Arroz Molho de frango Polenta Brócolis	Feijão preto Arroz Carne de porco Mandioca Pepino	Feijão carioca Arroz Molho de carne moída Massa (mercado) Cenoura	Feijão preto Arroz Frango desfiado Purê de batata doce Repolho
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	Bebida láctea + Bolacha (agricultura)	Repete o almoço	Suco de uva + Bolo doce sem cobertura	Repete o almoço	Vitamina (leite, banana, aveia) + Bolacha salgada
Lanche 2 16:45	Abacaxi	Morango	Manga	Maçã	Banana

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	**(kcal)**	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	772,09	29	115,53	15%	17	155,00	20%	127	508,15	66%
Terça	834,54	49	197,13	24%	13	117,94	14%	132	527,37	63%
Quarta	755,68	27	109,15	14%	14	129,40	17%	131	522,84	69%
Quinta	892,71	49	194,14	22%	17	151,25	17%	136	542,80	61%
Sexta	844,40	40	159,12	19%	17	151,05	18%	135	541,31	64%
Média Semanal	819,88	39	155,02	19%	16	140,93	17%	132	528,49	65%
Recomendado	**708**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**97 a 115 gramas**		
% Adequação	**116%**	**144%**			**78%**			**115%**		

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- 01 de Novembro

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Dona Ziza

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	-	-	-	-	01/11
Café da manhã 8:00	-	-	-	-	Leite de soja com cacau + Panqueca rápida (receita) recheada com banana
Lanche da manhã 9:30	-	-	-	-	Abacaxi
Almoço 10:30 - 11:30	-	-	-	-	Feijão preto Arroz Carne de gado cozida com mandioca Cenoura
Leite 13:00 - 13:40	-	-	-	-	Leite (100-200ml) Fórmula Infantil para berçário 1 e 2
Lanche 1 14:10 - 15:00	-	-	-	-	Leite de soja com cacau + Pão sem glúten com molho de carne
Lanche 2 16:45	-	-	-	-	Maçã

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	**(kcal)**	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Terça	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Quarta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Quinta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Sexta	927,70	43	171,42	18%	22	201,74	22%	138	552,99	60%
Média Semanal	185,54	9	34,28	4%	4	40,35	4%	28	110,60	12%
Recomendado	**708**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**97 a 115 gramas**		
% Adequação	**26%**	**48%**			**22%**			**29%**		

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- 04 a 08 de Novembro

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Dona Ziza

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	04/11	05/11	06/11	07/11	08/11
Café da manhã 8:00	Leite de soja com cacau + Panqueca rápida (receita) recheada com banana	Leite de soja com cacau + Pão sem glúten com doce de leite sem açúcar	Leite de soja com cacau + Pão de queijo (receita)	Leite de soja com cacau + Biscoito de polvilho (receita)	Leite de soja com cacau + Biscoito sem glúten (receita)
Lanche da manhã 9:30	Mamão	Banana	Morango	Manga	Maçã
Almoço 10:30 - 11:30	Lentilha Arroz Molho de frango Purê de batata doce Cenoura	Feijão preto Arroz Molho de carne moída Massa (mercado) Alface	Feijão carioca Arroz Filé de peixe assado Batata assada Repolho	Feijão preto Arroz Frango desfiado Polenta Tomate	Feijão carioca Arroz Molho de carne de gado Purê de mandioca Beterraba
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 de soja com cacau + Bolo (receita)	Repete o almoço	Vitamina (leite de soja, banana, aveia) + Biscoito sem glúten (receita)	Repete o almoço	Suco de uva + Pão de queijo (receita)
Lanche 2 16:45	Manga	Maçã	Abacaxi	Banana	Mamão

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	**(kcal)**	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	758,81	29	115,19	15%	16	145,48	19%	125	501,49	66%
Terça	930,77	50	199,73	21%	16	146,21	16%	146	583,30	63%
Quarta	605,76	29	115,59	19%	14	124,59	21%	94	377,00	62%
Quinta	738,72	42	167,87	23%	10	87,43	12%	121	483,12	65%
Sexta	696,40	24	95,70	14%	20	180,06	26%	108	431,37	62%
Média Semanal	746,09	35	138,82	18%	15	136,75	19%	119	475,26	64%
Recomendado	**708**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**97 a 115 gramas**		
% Adequação	**105%**	**129%**			**76%**			**103%**		

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- 11 a 15 de Novembro

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Dona Ziza

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	11/11	12/11	13/11	14/11	15/11
Café da manhã 8:00	Leite de soja com cacau + Panqueca rápida (receita) recheada com banana	Leite de soja com cacau + Pão de queijo (receita)	Leite de soja com cacau + Pão sem glúten com doce de frutas sem açúcar	Leite de soja com cacau + Biscoito sem glúten (receita)	FERIADO
Lanche da manhã 9:30	Abacaxi	Morango	Maçã	Manga	FERIADO
Almoço 10:30 - 11:30	Lentilha Arroz Molho de frango Purê de mandioca Couve flor	Feijão carioca Arroz Molho de carne de gado Batata refogada Pepino	Feijão preto Arroz Panqueca (receita) de frango Brócolis	Feijão carioca Arroz Molho de carne moída Polenta Cenoura	FERIADO
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	FERIADO
Lanche 1 14:10 - 15:00	Leite de soja com cacau + Biscoito sem glúten (receita)	Repete o almoço	Leite de soja com cacau + Pão sem glúten com frango desfiado	Repete o almoço	FERIADO
Lanche 2 16:45	Manga	Banana	Mamão	Abacaxi	FERIADO

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	**(kcal)**	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	728,39	35	138,03	19%	17	156,55	21%	156	624,74	86%
Terça	775,57	43	171,96	22%	17	151,33	20%	113	453,87	59%
Quarta	824,01	42	168,85	20%	12	109,64	13%	138	551,17	67%
Quinta	851,79	46	183,78	22%	18	165,40	19%	124	495,05	58%
Sexta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Média Semanal	635,95	33	132,53	17%	13	116,59	15%	106	424,96	54%
Recomendado	**708**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**97 a 115 gramas**		
% Adequação	**90%**	**123%**			**65%**			**92%**		

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- 18 a 22 de Novembro

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Dona Ziza

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	18/11	19/11	20/11	21/11	22/11
Café da manhã 8:00	Leite de soja com cacau + Biscoito sem glúten (receita)	Leite de soja com cacau + Biscoito de polvilho (receita)	FERIADO	Leite de soja com cacau + Panqueca rápida (receita) recheada com banana	Leite de soja com cacau + Pão sem glúten com doce de leite sem açúcar
Lanche da manhã 9:30	Mamão	Banana	FERIADO	Abacaxi	Maçã
Almoço 10:30 - 11:30	Lentilha Galinhada Batata doce cozida Repolho	Feijão preto Arroz Molho de carne moída Massa (agricultura) Alface	FERIADO	Feijão preto Arroz Frango desfiado Purê de mandioca Tomate	Feijão carioca Arroz Carne de gado cozida com batata Beterraba
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	FERIADO	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 de soja com cacau + Bolo (receita)	Repete o almoço	FERIADO	Repete o almoço	Suco de uva + Pão de queijo (receita)
Lanche 2 16:45	Maçã	Manga	FERIADO	Mamão	Manga

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	**(kcal)**	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	633,84	29	117,92	19%	21	190,61	30%	115	460,94	73%
Terça	986,56	54	217,55	22%	22	200,84	20%	144	574,91	58%
Quarta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Quinta	800,78	41	162,76	20%	13	117,66	15%	130	519,75	65%
Sexta	715,54	26	104,02	15%	20	175,58	25%	113	451,88	63%
Média Semanal	627,34	30	120,45	15%	15	136,94	18%	100	401,50	52%
Recomendado	**708**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**97 a 115 gramas**		
% Adequação	**89%**	**112%**			**76%**			**103%**		

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- 25 a 29 de Novembro

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Dona Ziza

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	25/11	26/11	27/11	28/11	29/11
Café da manhã 8:00	Leite de soja com cacau + Panqueca rápida (receita) recheada com banana	Leite de soja com cacau + Pão de queijo (receita)	Leite de soja com cacau + Biscoito de polvilho (receita)	Leite de soja com cacau + Pão sem glúten com doce de frutas sem açúcar	Leite de soja com cacau + Panqueca rápida (receita) recheada com carne moída
Lanche da manhã 9:30	Maçã	Banana	Mamão	Abacaxi	Manga
Almoço 10:30 - 11:30	Lentilha Carreteiro Moranga refogada Couve flor	Feijão carioca Arroz Molho de frango Polenta Brócolis	Feijão preto Arroz Carne de porco Mandioca Pepino	Feijão carioca Arroz Molho de carne moída Massa (mercado) Cenoura	Feijão preto Arroz Frango desfiado Purê de batata doce Repolho
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 de soja com cacau + Biscoito sem glúten (receita)	Repete o almoço	Suco de uva + Bolo (receita)	Repete o almoço	Vitamina (leite de soja, banana, aveia) + Biscoito sem glúten (receita)
Lanche 2 16:45	Abacaxi	Morango	Manga	Maçã	Banana

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	**(kcal)**	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	772,09	29	115,53	15%	17	155,00	20%	127	508,15	66%
Terça	834,54	49	197,13	24%	13	117,94	14%	132	527,37	63%
Quarta	755,68	27	109,15	14%	14	129,40	17%	131	522,84	69%
Quinta	892,71	49	194,14	22%	17	151,25	17%	136	542,80	61%
Sexta	844,40	40	159,12	19%	17	151,05	18%	135	541,31	64%
Média Semanal	819,88	39	155,02	19%	16	140,93	17%	132	528,49	65%
Recomendado	**708**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**97 a 115 gramas**		
% Adequação	**116%**	**144%**			**78%**			**115%**		

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- 01 de Novembro

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Emílio Link

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	-	-	-	-	01/11
Lanche da manhã	-	-	-	-	Café com leite + Pão com doce de frutas + Maçã
Almoço	-	-	-	-	-
Lanche da Tarde	-	-	-	-	Suco de uva + Pão francês com carne moída

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
30% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Terça	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Quarta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Quinta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Sexta	712,74	24	95,41	13%	13	120,60	17%	125	499,36	70%
Média Semanal	**142,55**	**5**	**19,08**	**3%**	**3**	**24,12**	**3%**	**25**	**99,87**	**14%**
Recomendado	710	18 a 27 gramas			20 a 28 gramas			98 a 115 gramas		
% Adequação	20%	27%			13%			25%		

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- 04 a 08 de Novembro

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Emílio Link

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	04/11	05/11	06/11	07/11	08/11
Lanche da manhã	Leite com cacau + Bolacha (agricultura) + Mamão	Bebida láctea + Pão com requeijão + Morango	Café com leite + Bolo doce sem cobertura + Banana	Leite com cacau + Bolacha salgada + Manga	Café com leite + Pão com Apresuntado e queijo + Abacaxi
Almoço	-	Feijão preto Arroz Molho de frango Mandioca cozida Cenoura	Feijão carioca Arroz Estrogonofe de gado Purê de batata Tomate	Feijão preto Arroz Frango desfiado Moranga refogada Alface	-
Lanche da Tarde	Carreteiro Batata doce cozida Repolho	Leite com cacau + Pão de queijo + Maçã	Polenta com molho de carne de gado Pepino	Café com leite + Cuca + Banana	Massa (agricultura) com molho de carne moída Beterraba

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
30% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	724,75	26	104,80	14%	13	120,63	17%	123	493,40	68%
Terça	1182,66	49	197,23	17%	29	258,75	22%	187	746,85	63%
Quarta	1185,81	65	261,92	22%	33	293,38	25%	158	631,29	53%
Quinta	1208,29	50	199,04	16%	31	274,69	23%	187	749,80	62%
Sexta	892,73	55	218,34	24%	28	254,01	28%	108	432,01	48%
Média Semanal	**1038,85**	**49**	**196,27**	**19%**	**27**	**240,29**	**23%**	**153**	**610,67**	**59%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**146%**	**182%**			**95%**			**133%**		

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- 11 a 15 de Novembro

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Emílio Link

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	11/11	12/11	13/11	14/11	15/11
Lanche da manhã	Leite com cacau + Cuca + Manga	Café com leite + Pão com doce de leite + Morango	Leite com cacau + Pão com queijo + Banana	Bebida láctea + Bolacha salgada + Mamão	FERIADO
Almoço	-	Lentilha Arroz Carne de porco Mandioca cozida Alface	Feijão preto Arroz Molho de frango Polenta Repolho	Feijão carioca Arroz Molho de carne moída Purê de batata Tomate	FERIADO
Lanche da Tarde	Massa (mercado) com molho de frango desfiado Couve flor	Leite com cacau + Bolo doce sem cobertura + Abacaxi	Galinhada Moranga refogada Brócolis	Café com leite + Bolacha (agricultura) + Maçã	FERIADO

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
30% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	807,65	30	119,33	15%	19	171,87	21%	130	518,33	64%
Terça	1292,37	55	218,74	17%	34	302,31	23%	193	772,29	60%
Quarta	1230,31	64	257,61	21%	18	162,98	13%	202	809,41	66%
Quinta	1190,41	54	217,65	18%	27	247,23	21%	184	736,53	62%
Sexta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Média Semanal	**904,15**	**41**	**162,67**	**14%**	**20**	**176,88**	**16%**	**142**	**567,31**	**50%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**127%**	**151%**			**98%**			**123%**		

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

CARDÁPIO DE MERENDA ESCOLAR 18 a 22 de Novembro

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Emílio Link

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	18/11	19/11	20/11	21/11	22/11
Lanche da manhã	Café com leite + Pão com doce de frutas + Abacaxi	Suco de uva + Pão de queijo + Banana	FERIADO	Leite com cacau + Pão com requeijão + Manga	Café com leite + Bolacha (agricultura) + Maçã
Almoço	-	Feijão preto Arroz Filé de peixe Batata refogada Pepino	FERIADO	Lentilha Arroz Estrogonofe de frango Massa (mercado) Cenoura	-
Lanche da Tarde	Polenta com molho de frango Beterraba	Leite com cacau + Calzone de frango + Morango	FERIADO	Café com leite + Cuca + Mamão	Escondidinho de carne moída Repolho e tomate

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
30% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	713,04	39	157,90	22%	19	170,96	24%	96	385,69	54%
Terça	1109,53	51	203,11	18%	25	221,39	20%	177	707,14	64%
Quarta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Quinta	1423,11	58	232,77	16%	36	323,11	23%	219	876,78	62%
Sexta	610,32	36	144,26	24%	21	185,97	30%	71	282,56	46%
Média Semanal	**771,20**	**37**	**147,61**	**16%**	**20**	**180,29**	**19%**	**113**	**450,43**	**45%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**109%**	**137%**			**100%**			**98%**		

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- 25 a 29 de Novembro

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Emílio Link

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	25/11	26/11	27/11	28/11	29/11
Lanche da manhã	Bebida láctea + Bolacha salgada + Manga	Café com leite + Pão com queijo + Morango	Leite com cacau + Pão com requeijão + Mamão	Café com leite + Cuca + Abacaxi	Leite com cacau + Pão de queijo + Banana
Almoço	-	Feijão preto Arroz Carne de gado em molho Moranga refogada Beterraba	Feijão carioca Arroz Escondidinho de frango Brócolis	Feijão preto Arroz Linguiça assada Farofa Repolho	-
Lanche da Tarde	Carreteiro Batata doce assada Alface	Suco de uva + Bolo salgado + Banana	Massa (mercado) Molho de frango Couve flor	Leite de cacau + Pão com doce de leite + Maçã	Polenta Molho de carne moída Cenoura

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
30% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	847,90	36	143,11	17%	12	108,13	13%	148	593,10	70%
Terça	1117,74	53	210,49	19%	24	219,78	20%	176	703,26	63%
Quarta	1244,24	69	276,53	22%	18	162,96	13%	200	800,40	64%
Quinta	1512,74	44	177,36	12%	50	453,65	30%	226	905,99	60%
Sexta	722,65	38	150,29	21%	30	267,85	37%	79	315,64	44%
Média Semanal	**1089,06**	**48**	**191,55**	**18%**	**27**	**242,47**	**23%**	**166**	**663,68**	**60%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**153%**	**177%**			**96%**			**144%**		

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- 01 de Novembro

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Érico Veríssimo

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	-	-	-	-	01/11
Lanche da manhã e da Tarde	-	-	-	-	Café com leite + Pão com queijo + Maçã

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
20% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Terça	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Quarta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Quinta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Sexta	425,74	17	69,16	16%	15	130,60	31%	60	238,82	56%
Média Semanal	**85,15**	**3**	**13,83**	**3%**	**3**	**26,12**	**6%**	**12**	**47,76**	**11%**
Recomendado	**473**	**12 a 18 gramas**			**13 a 18 gramas**			**65 a 77 gramas**		
% Adequação	**18%**	**29%**			**22%**			**18%**		

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- 04 a 08 de Novembro

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Érico Veríssimo

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	04/11	05/11	06/11	07/11	08/11
Lanche da manhã e da Tarde	Leite com cacau + Cuca + Mamão	Carreteiro Batata doce Assada Alface e tomate	Café com leite + Bolacha (Agricultura) + Banana	Polenta com molho de frango Repolho	Suco de uva + Pão com Apresuntado e queijo + Manga

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
20% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	495,29	12	49,37	10%	18	162,72	33%	74	294,54	59%
Terça	480,71	19	74,21	15%	3	29,18	6%	91	364,68	76%
Quarta	383,87	11	43,60	11%	12	105,92	28%	61	243,11	63%
Quinta	360,08	32	127,09	35%	4	39,76	11%	48	191,03	53%
Sexta	366,17	12	49,13	13%	8	68,14	19%	65	260,89	71%
Média Semanal	**417,23**	**17**	**68,68**	**17%**	**9**	**81,14**	**19%**	**68**	**270,85**	**65%**
Recomendado	**473**	**12 a 18 gramas**			**13 a 18 gramas**			**65 a 77 gramas**		
% Adequação	**88%**	**95%**			**69%**			**104%**		

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- 11 a 15 de Novembro

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Érico Veríssimo

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	11/11	12/11	13/11	14/11	15/11
Lanche da manhã e da Tarde	Bebida láctea + Bolacha salgada + Abacaxi	Massa (agricultura) com molho de carne moída Beterraba	Café com leite + Pão com requeijão + Morango	Lentilha Arroz Linguiça assada Pepino	FERIADO

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
20% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	374,68	10	38,83	10%	7	61,02	16%	73	290,82	78%
Terça	495,95	37	146,69	30%	15	130,52	26%	55	218,53	44%
Quarta	363,03	15	60,12	17%	14	129,70	36%	45	181,35	50%
Quinta	515,41	20	80,00	16%	19	167,40	32%	66	264,57	51%
Sexta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Média Semanal	**349,81**	**16**	**65,13**	**14%**	**11**	**97,73**	**22%**	**48**	**191,06**	**45%**
Recomendado	**473**	**12 a 18 gramas**			**13 a 18 gramas**			**65 a 77 gramas**		
% Adequação	**74%**	**90%**			**84%**			**73%**		

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- 18 a 22 de Novembro

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Érico Veríssimo

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	18/11	19/11	20/11	21/11	22/11
Lanche da manhã e da Tarde	Leite com cacau + Bolacha (agricultura) + Maçã	Galinhada Batata doce assada Alface	FERIADO	Polenta com molho de carne moída Brócolis	Café com leite + Pão de queijo + Mamão

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
20% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	374,94	10	40,86	11%	12	105,34	28%	59	236,04	63%
Terça	496,53	24	96,24	19%	3	24,05	5%	90	361,61	73%
Quarta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Quinta	365,45	30	119,33	33%	11	99,68	27%	36	144,63	40%
Sexta	403,04	11	43,79	11%	21	185,18	46%	47	187,87	47%
Média Semanal	**327,99**	**15**	**60,04**	**15%**	**9**	**82,85**	**21%**	**47**	**186,03**	**44%**
Recomendado	**473**	**12 a 18 gramas**			**13 a 18 gramas**			**65 a 77 gramas**		
% Adequação	**69%**	**125%**			**71%**			**72%**		

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- 25 a 29 de Novembro

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Érico Veríssimo

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	25/11	26/11	27/11	28/11	29/11
Lanche da manhã e da Tarde	Bebida láctea + Bolacha salgada + Manga	Feijão preto Arroz Peixe assado Repolho e tomate	Leite com cacau + Pão com doce de frutas + Banana	Massa (mercado) com molho de frango Cenoura	Suco de uva + Cachorro quente + Abacaxi

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
20% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	462,78	12	48,72	11%	10	85,78	19%	86	344,83	75%
Terça	468,59	32	126,74	27%	3	26,36	6%	78	313,75	67%
Quarta	457,53	13	51,50	11%	10	86,73	19%	82	327,88	72%
Quinta	469,49	26	105,91	23%	4	32,68	7%	79	317,25	68%
Sexta	429,93	8	32,93	8%	10	93,90	22%	77	309,04	72%
Média Semanal	**457,66**	**18**	**73,16**	**16%**	**7**	**65,09**	**14%**	**81**	**322,55**	**71%**
Recomendado	**473**	**12 a 18 gramas**			**13 a 18 gramas**			**65 a 77 gramas**		
% Adequação	**97%**	**102%**			**56%**			**105%**		

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- 01 de Novembro

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF São Luiz Gonzaga

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	-	-	-	-	01/11
Lanche da Manhã	-	-	-	-	Café com leite + Pão com queijo + Maçã
Almoço	-	-	-	-	Feijão preto Arroz Molho de carne moída Polenta Pepino
Lanche da Tarde	-	-	-	-	Leite com cacau + Bolo doce sem cobertura + Abacaxi

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Terça	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Quarta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Quinta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Sexta	1544,61	71	285,55	18%	46	414,56	27%	214	856,30	55%
Média Semanal	**308,92**	**14**	**57,11**	**4%**	**9**	**82,91**	**5%**	**43**	**171,26**	**11%**
Recomendado	**1656**	**41 a 62 gramas**			**46 a 64 gramas**			**228 a 269 gramas**		
% Adequação	**19%**	**35%**			**20%**			**19%**		

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- 04 a 08 de Novembro

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF São Luiz Gonzaga

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	04/11	05/11	06/11	07/11	08/11
Lanche da Manhã	Leite com cacau + Cuca + Mamão	Carreteiro Batata doce Assada Alface e tomate	Café com leite + Bolacha (Agricultura) + Banana	Polenta com molho de frango Repolho	Café com leite + Pão com Apresuntado e queijo + Manga
Almoço	Lentilha Arroz Frango desfiado Massa (mercado) Beterraba	Feijão carioca Arroz Carne de gado em molho Moranga refogada Cenoura	Feijão preto Arroz Carne de porco Mandioca cozida Pepino	Feijão carioca Arroz Lasanha de frango Brócolis	Feijão preto Arroz Escondidinho de carne moída Couve flor
Lanche da Tarde	Café com leite + Pão de queijo + Maçã	Suco de uva + Bolo doce sem cobertura + Morango	Leite com cacau + Pão francês com requeijão + Manga	Vitamina (leite, banana, aveia, morango) + Bolacha salgada + Abacaxi	Leite com cacau + Pão com doce de frutas + Mamão

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	1502,09	57	227,70	15%	42	376,95	25%	228	913,21	61%
Terça	1403,81	66	263,18	19%	24	217,16	15%	226	902,89	64%
Quarta	1481,45	61	244,95	17%	37	328,94	22%	228	911,11	62%
Quinta	1413,54	90	358,26	25%	23	211,11	15%	214	856,50	61%
Sexta	1467,62	75	298,37	20%	37	334,51	23%	210	840,02	57%
Média Semanal	**1453,70**	**70**	**278,49**	**19%**	**33**	**293,74**	**20%**	**221**	**884,75**	**61%**
Recomendado	**1656**	**41 a 62 gramas**			**46 a 64 gramas**			**228 a 269 gramas**		
% Adequação	**88%**	**112%**			**71%**			**97%**		

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- 11 a 15 de Novembro

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF São Luiz Gonzaga

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	11/11	12/11	13/11	14/11	15/11
Lanche da Manhã	Bebida láctea + Bolacha salgada + Abacaxi	Massa (agricultura) com molho de carne moída Beterraba	Café com leite + Pão com requeijão + Morango	Lentilha Arroz Linguiça assada Pepino	FERIADO
Almoço	Lentilha Galinhada Moranga refogada Repolho	Feijão preto Arroz Lasanha de carne moída Tomate	Feijão carioca Arroz Estrogonofe de carne Batata assada Cenoura	Feijão preto Arroz Molho de frango Polenta Beterraba	FERIADO
Lanche da Tarde	Café com leite + Cuca + Manga	Leite com cacau + Bolacha (agricultura) + Banana	Café com leite + Pão com queijo + Maçã	Suco de uva + Calzone de frango + Mamão	FERIADO

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	1457,37	58	231,29	16%	31	277,54	19%	242	968,37	66%
Terça	1489,69	79	314,42	21%	35	315,76	21%	216	863,09	58%
Quarta	1435,15	69	276,88	19%	44	398,61	28%	193	772,88	54%
Quinta	1520,42	71	283,98	19%	32	289,67	19%	236	945,85	62%
Sexta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Média Semanal	**1180,53**	**55**	**221,31**	**15%**	**28**	**256,31**	**17%**	**178**	**710,04**	**48%**
Recomendado	**1656**	**41 a 62 gramas**			**46 a 64 gramas**			**228 a 269 gramas**		
% Adequação	**71%**	**89%**			**62%**			**78%**		

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- 18 a 22 de Novembro

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF São Luiz Gonzaga

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	18/11	19/11	20/11	21/11	22/11
Lanche da Manhã	Leite com cacau + Bolacha (agricultura) + Maçã	Galinhada Batata doce assada Alface	FERIADO	Polenta com molho de carne moída Brócolis	Café com leite + Pão de queijo + Mamão
Almoço	Lentilha Arroz Carne de gado cozida com mandioca Cenoura	Feijão carioca Arroz Frango desfiado Purê de batata Couve flor	FERIADO	Feijão preto Arroz Molho de carne moída Massa (mercado) Pepino	Feijão carioca Arroz Carne de porco Moranga refogada Tomate
Lanche da Tarde	Café com leite + Bolo doce sem cobertura + Banana	Suco de uva + Mini pizza de frango + Manga	FERIADO	Café com leite + Pão com doce de leite + Abacaxi	Leite com cacau + Pão com queijo + Maçã

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	1462,40	57	229,62	16%	39	355,35	24%	221	884,89	61%
Terça	1381,26	70	278,77	20%	9	81,37	6%	252	1009,70	73%
Quarta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Quinta	1524,71	89	357,95	23%	34	304,80	20%	215	860,17	56%
Sexta	1412,42	63	252,64	18%	46	414,52	29%	191	763,05	54%
Média Semanal	**1156,16**	**56**	**223,80**	**15%**	**26**	**231,21**	**16%**	**176**	**703,56**	**49%**
Recomendado	**1656**	**41 a 62 gramas**			**46 a 64 gramas**			**228 a 269 gramas**		
% Adequação	**70%**	**136%**			**56%**			**77%**		

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- 25 a 29 de Novembro

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF São Luiz Gonzaga

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	25/11	26/11	27/11	28/11	29/11
Lanche da Manhã	Bebida láctea + Bolacha salgada + Manga	Feijão preto Arroz Peixe assado Repolho e tomate	Leite com cacau + Pão com doce de frutas + Banana	Massa (mercado) com molho de frango Cenoura	Suco de uva + Cachorro quente + Abacaxi
Almoço	Lentilha Arroz Frango desfiado Purê de batata Couve flor	Feijão preto Carreteiro Farofa Alface	Feijão carioca Arroz Escondidinho de carne moída Brócolis	Feijão preto Arroz Lasanha de frango Pepino	Feijão carioca Arroz Molho de carne de gado Polenta Beterraba
Lanche da Tarde	Vitamina (leite, aveia, banana e morango) + Bolacha (agricultura) + Maçã	Leite com cacau + Pão com queijo + Morango	Café com leite + Pão francês com carne moída + Mamão	Leite com cacau + Cuca + Manga	Café com leite + Bolo doce sem cobertura + Banana

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	1561,21	60	240,93	15%	27	243,78	16%	277	1108,00	71%
Terça	1523,74	85	338,12	22%	27	246,90	16%	235	939,63	62%
Quarta	1537,36	79	315,57	21%	36	320,24	21%	228	910,06	59%
Quinta	1657,43	77	309,86	19%	26	235,22	14%	275	1099,15	66%
Sexta	1508,11	55	218,41	14%	37	329,75	22%	242	969,00	64%
Média Semanal	**1557,57**	**71**	**284,58**	**18%**	**31**	**275,18**	**18%**	**251**	**1005,17**	**64%**
Recomendado	**1656**	**41 a 62 gramas**			**46 a 64 gramas**			**228 a 269 gramas**		
% Adequação	**94%**	**115%**			**66%**			**93%**		

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- 02 a 06 de Dezembro

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Riscos e Rabiscos

Horários	Segunda 02/12	Terça 03/12	Quarta 04/12	Quinta 05/12	Sexta 06/12
Café da manhã 8:00	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 da manhã 9:10	Abacaxi	Morango	Abacate	Maçã	Manga
Almoço 11:00	Lentilha Arroz Molho de frango Massa (agricultura) Brócolis	Feijão carioca Arroz Carne de gado cozida com mandioca Couve flor	Feijão preto Arroz Frango desfiado Polenta Cenoura	Feijão carioca Arroz Molho de carne moída Purê de moranga Beterraba	Feijão preto Galinhada Batata doce cozida Tomate
Leite- 13:00	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 14:45	Repete o almoço	Salada de frutas	Repete o almoço	Vitamina (leite, banana congelada e aveia)	Repete o almoço
Lanche 2 16:30	Mamão	Maçã	Manga	Abacaxi	Banana

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	**(kcal)**	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	556,79	40	160,39	29%	5	47,14	8%	88	351,97	63%
Terça	453,81	20	78,61	17%	4	33,63	7%	89	356,21	78%
Quarta	504,16	35	140,72	28%	7	58,55	12%	76	302,48	60%
Quinta	500,88	25	100,82	20%	10	86,01	17%	80	321,33	64%
Sexta	536,58	35	140,11	26%	4	34,87	6%	92	366,27	68%
Média Semanal	510,45	31	124,13	24%	6	52,04	10%	85	339,65	67%
Recomendado	**475**	**12 a 18 gramas**			**13 a 18 gramas**			**65 a 77 gramas**		
% Adequação	**107%**	**172%**			**44%**			**110%**		

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- 09 a 13 de Dezembro

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Riscos e Rabiscos

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	09/12	10/12	11/12	12/12	13/12
Café da manhã 8:00	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 da manhã 9:10	Mamão	Banana	Maçã	Abacaxi	Manga
Almoço 11:00	Lentilha Arroz Frango desfiado Purê de batata doce Couve flor	Feijão preto Arroz Peixe desfiado Batata cozida Tomate	Feijão carioca Arroz Molho de carne moída Polenta Cenoura	Feijão preto Arroz Molho de frango Purê de mandioca Beterraba	Feijão carioca Arroz Molho de carne de gado Massa (mercado) Brócolis
Leite- 13:00	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 14:45	Repete o almoço	Panqueca (ovo, banana, aveia)	Repete o almoço	Bolo de banana sem açúcar	Repete o almoço
Lanche 2 16:30	Manga	Abacaxi	Abacate	Mamão	Maçã

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	502,80	36	143,02	28%	4	34,03	7%	82	326,70	65%
Terça	484,20	26	103,22	21%	7	62,37	13%	83	331,63	68%
Quarta	604,08	39	157,55	26%	14	130,14	22%	78	312,15	52%
Quinta	506,22	21	85,30	17%	4	40,44	8%	96	384,23	76%
Sexta	638,04	38	152,11	24%	7	63,60	10%	106	422,14	66%
Média Semanal	547,07	32	128,24	23%	7	66,12	12%	89	355,37	65%
Recomendado	475	12 a 18 gramas			13 a 18 gramas			65 a 77 gramas		
% Adequação	115%	178%			57%			115%		

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- 16 de Dezembro

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Riscos e Rabiscos

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	16/12	-	-	-	-
Café da manhã 8:00	Leite (100-200ml) Fórmula Infantil para berçário 1 e 2	-	-	-	-
Lanche da manhã 9:10	Maçã	-	-	-	-
Almoço 11:00	Lentilha Carreteiro com carne desfiada Moranga refogada Tomate	-	-	-	-
Leite- 13:00	Leite (100-200ml) Fórmula Infantil para berçário 1 e 2	-	-	-	-
Lanche 1 14:45	Repete o almoço	-	-	-	-
Lanche 2 16:30	Banana	-	-	-	-

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	539,92	37	146,17	27%	6	57,89	11%	101	404,99	75%
Terça	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Quarta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
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	107,98	7	29,23	5%	1	11,58	2%	20	81,00	15%
Recomendado	475	12 a 18 gramas			13 a 18 gramas			65 a 77 gramas		
% Adequação	23%	61%			10%			31%		

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- 02 a 09 de Dezembro

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Dona Ziza

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	02/12	03/12/	04/12	05/12	06/12
Café da manhã 8:00	Leite de soja com cacau + Biscoito de polvilho (receita)	Leite de soja com cacau + Pão sem glúten com molho de frango	Leite de soja com cacau + Panqueca rápida (receita) recheada com banana	Leite de soja com cacau + Pão de queijo (receita)	Leite de soja com cacau + Pão sem glúten com doce de frutas sem açúcar
Lanche da manhã 9:30	Abacaxi	Banana	Morango	Mamão	Manga
Almoço 10:30 - 11:30	Lentilha Arroz Molho de carne moída Purê de batata Beterraba	Feijão carioca Arroz Frango desfiado Massa (mercado) Cenoura	Feijão preto Arroz Carne de porco com mandioca Alface e tomate	Feijão carioca Arroz Molho de carne de gado Polenta Repolho	Feijão preto Arroz Molho de frango Moranga refogada 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	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 de soja com cacau + Pão de queijo (receita)	Repete o almoço	Suco de uva + Biscoito de polvilho (receita)	Repete o almoço	Leite de soja com cacau + Bolo sem glúten (receita)
Lanche 2 16:45	Mamão	Manga	Banana	Abacaxi	Maçã

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	**(kcal)**	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	738,18	31	123,69	17%	25	220,93	30%	100	399,51	54%
Terça	921,03	48	193,85	21%	11	94,88	10%	157	626,67	68%
Quarta	783,20	27	109,02	14%	18	166,14	21%	130	518,52	66%
Quinta	848,56	44	175,70	21%	16	139,80	16%	132	527,82	62%
Sexta	759,56	30	119,42	16%	11	99,20	13%	136	543,24	72%
Média Semanal	810,11	36	144,34	18%	16	144,19	18%	131	523,15	64%
Recomendado	**708**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**97 a 115 gramas**		
% Adequação	**114%**	**134%**			**80%**			**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- 09 a 13 de Dezembro

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Dona Ziza

Horários	Segunda 09/12	Terça 10/12	Quarta 11/12	Quinta 12/12	Sexta 13/12
Café da manhã 8:00	Leite de soja com cacau + Biscoito sem glúten (receita)	Leite de soja com cacau + Pão de queijo (receita)	Leite de soja com cacau + Biscoito de polvilho (receita)	Leite de soja com cacau + Pão sem glúten com doce de leite sem açúcar	Leite de soja com cacau + Panqueca rápida (receita) recheada com banana
Lanche da manhã 9:30	Mamão	Banana	Maçã	Manga	Abacaxi
Almoço 10:30 - 11:30	Lentilha Galinhada Batata doce cozida Couve flor	Feijão preto Arroz Carne de gado cozida com mandioca Pepino	Feijão carioca Arroz Peixe assado Batata refogada Tomate	Feijão preto Arroz Molho de frango Polenta Cenoura	Feijão carioca Arroz Molho de carne moída Massa (agricultura) Beterraba
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	Suco de uva + Biscoito de polvilho (receita)	Repete o almoço	Leite de soja com cacau + Panqueca rápida (receita) recheada com banana	Repete o almoço	Leite de soja com cacau + Panqueca rápida (receita) recheada com carne frango
Lanche 2 16:45	Manga	Abacate	Abacaxi	Mamão	Maçã

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	**(kcal)**	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	727,06	31	125,12	17%	18	165,83	23%	110	440,85	61%
Terça	831,42	44	174,69	21%	16	146,20	18%	129	516,54	62%
Quarta	734,65	38	150,75	21%	17	154,42	21%	110	438,28	60%
Quinta	811,66	44	174,40	21%	9	79,16	10%	138	552,23	68%
Sexta	929,10	43	171,68	18%	24	213,91	23%	136	544,65	59%
Média Semanal	806,78	40	159,33	20%	17	151,90	19%	125	498,51	62%
Recomendado	**708**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**97 a 115 gramas**		

Dominique Passarin de Oliveira - Nutricionista – CRN 16749D

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

% Adequação	114%	148%	84%	108%

CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR- 16 de Dezembro

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Dona Ziza

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	16/12	-	-	-	-
Café da manhã 8:00	Leite de soja com cacau + Bolo sem glúten (receita)	-	-	-	-
Lanche da manhã 9:30	Morango	-	-	-	-
Almoço 10:30 - 11:30	Lentilha Carreteiro Moranga refogada Repolho e tomate	-	-	-	-
Leite 13:00 - 13:40	Leite (100-200ml) Fórmula Infantil para berçário 1 e 2	-	-	-	-
Lanche 1 14:10 - 15:00	Suco de uva + Pão sem glúten com molho de frango	-	-	-	-
Lanche 2 16:45	Banana	-	-	-	-

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	841,43	35	140,77	17%	11	97,92	12%	152	606,52	72%
Terça	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Quarta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
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	168,29	7	28,15	3%	2	19,58	2%	30	121,30	14%
Recomendado	**708**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**97 a 115 gramas**		
% Adequação	**24%**	**39%**			**11%**			**31%**		

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- 02 a 09 de Dezembro

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Dona Ziza

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	02/12	03/12/	04/12	05/12	06/12
Café da manhã 8:00	Leite com cacau + Bolacha sem açúcar (agricultura)	Leite com cacau + Pão com queijo	Leite com cacau + Cuca	Leite com cacau + Pão com requeijão	Leite com cacau + Pão com doce de frutas sem açúcar
Lanche da manhã 9:30	Abacaxi	Banana	Morango	Mamão	Manga
Almoço 10:30 - 11:30	Lentilha Arroz Molho de carne moída Purê de batata Beterraba	Feijão carioca Arroz Frango desfiado Massa (mercado) Cenoura	Feijão preto Arroz Carne de porco com mandioca Alface e tomate	Feijão carioca Arroz Molho de carne de gado Polenta Repolho	Feijão preto Arroz Molho de frango Moranga refogada 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	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 + Pão de queijo	Repete o almoço	Suco de uva + Bolacha salgada	Repete o almoço	Leite com cacau + Bolo doce (sem açúcar)
Lanche 2 16:45	Mamão	Manga	Banana	Abacaxi	Maçã

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	**(kcal)**	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	738,18	31	123,69	17%	25	220,93	30%	100	399,51	54%
Terça	921,03	48	193,85	21%	11	94,88	10%	157	626,67	68%
Quarta	783,20	27	109,02	14%	18	166,14	21%	130	518,52	66%
Quinta	848,56	44	175,70	21%	16	139,80	16%	132	527,82	62%
Sexta	759,56	30	119,42	16%	11	99,20	13%	136	543,24	72%
Média Semanal	810,11	36	144,34	18%	16	144,19	18%	131	523,15	64%
Recomendado	**708**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**97 a 115 gramas**		
% Adequação	**114%**	**134%**			**80%**			**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- 09 a 13 de Dezembro

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Dona Ziza

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	09/12	10/12	11/12	12/12	13/12
Café da manhã 8:00	Leite com cacau + Bolacha salgada	Leite com cacau + Pão com requeijão	Leite com cacau + Pão com queijo	Leite com cacau + Pão com doce de leite sem açúcar	Leite com cacau + Cuca
Lanche da manhã 9:30	Mamão	Banana	Maçã	Manga	Abacaxi
Almoço 10:30 - 11:30	Lentilha Galinhada Batata doce cozida Couve flor	Feijão preto Arroz Carne de gado cozida com mandioca Pepino	Feijão carioca Arroz Peixe assado Batata refogada Tomate	Feijão preto Arroz Molho de frango Polenta Cenoura	Feijão carioca Arroz Molho de carne moída Massa (agricultura) Beterraba
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	Suco de uva + Puff	Repete o almoço	Leite com cacau + Bolacha sem açúcar (agricultura)	Repete o almoço	Leite com cacau + Pão francês com carne moída
Lanche 2 16:45	Manga	Abacate	Abacaxi	Mamão	Maçã

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	**(kcal)**	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	727,06	31	125,12	17%	18	165,83	23%	110	440,85	61%
Terça	831,42	44	174,69	21%	16	146,20	18%	129	516,54	62%
Quarta	734,65	38	150,75	21%	17	154,42	21%	110	438,28	60%
Quinta	811,66	44	174,40	21%	9	79,16	10%	138	552,23	68%
Sexta	929,10	43	171,68	18%	24	213,91	23%	136	544,65	59%
Média Semanal	806,78	40	159,33	20%	17	151,90	19%	125	498,51	62%
Recomendado	**708**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**97 a 115 gramas**		
% Adequação	**114%**	**148%**			**84%**			**108%**		

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- 16 de Dezembro

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Dona Ziza

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	16/12	-	-	-	-
Café da manhã 8:00	Leite com cacau + Bolo doce sem cobertura	-	-	-	-
Lanche da manhã 9:30	Morango	-	-	-	-
Almoço 10:30 - 11:30	Lentilha Carreteiro Moranga refogada Repolho e tomate	-	-	-	-
Leite 13:00 - 13:40	Leite (100-200ml) Fórmula Infantil para berçário 1 e 2	-	-	-	-
Lanche 1 14:10 - 15:00	Suco de uva + Pão com molho de frango	-	-	-	-
Lanche 2 16:45	Banana	-	-	-	-

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	**(kcal)**	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	841,43	35	140,77	17%	11	97,92	12%	152	606,52	72%
Terça	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Quarta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
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	168,29	7	28,15	3%	2	19,58	2%	30	121,30	14%
Recomendado	**708**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**97 a 115 gramas**		
% Adequação	**24%**	**39%**			**11%**			**31%**		

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- 02 a 06 de Dezembro

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Arco-Íris

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	02/12	03/12	04/12	05/12	06/12
Lanche manhã 09h10min	Leite com cacau + Bolacha (agricultura) + Mamão	Bebida láctea + Bolacha salgada + Banana	Leite com cacau + Pão com doce de frutas + Manga	Café com leite + Pão com requeijão + Maçã	Leite com cacau + Bolo doce sem cobertura + Abacaxi
Almoço 11h10min	Lentilha Arroz Frango desfiado Purê de batata doce Cenoura	Feijão preto Arroz Molho de carne moída Polenta Repolho	Feijão carioca Arroz Carne de porco Mandioca cozida Alface	Feijão preto Arroz Molho de frango Massa (agricultura) Beterraba	Feijão carioca Arroz Estrogonofe de gado Batata assada Brócolis
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 + Cuca	Igual ao almoço	Suco de uva + Pão de queijo	Igual ao almoço	Leite com cacau + Pão com queijo
Lanche 2 15h55min	Abacaxi	Morango	Banana	Mamão	Manga

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	1015,08	64	257,83	25%	17	156,04	15%	182	727,12	72%
Terça	1073,63	47	188,82	18%	30	272,94	25%	156	625,15	58%
Quarta	1111,29	42	168,18	15%	28	254,03	23%	176	702,34	63%
Quinta	1065,54	63	253,12	24%	18	160,22	15%	163	651,75	61%
Sexta	1161,85	56	223,81	19%	31	277,63	24%	167	667,61	57%
Média Semanal	**1085,47**	**55**	**218,35**	**20%**	**25**	**224,17**	**21%**	**169**	**674,79**	**62%**
Recomendado	**945**	**24 a 35 gramas**			**26 a 37 gramas**			**130 a 154 gramas**		
% Adequação	**115%**	**156%**			**96%**			**110%**		

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- 09 a 13 de dezembro

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Arco-Íris

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	09/12	10/12	11/12	12/12	13/12
Lanche manhã 09h10min	Café com leite + Bolacha (agricultura) + Mamão	Leite com cacau + Pão com queijo + Manga	Café com leite + Pão com requeijão + Maçã	Leite com cacau + Pão com doce de leite + Banana	Bebida láctea + Bolacha salgada + Abacaxi
Almoço 11h10min	Lentilha Galinhada Moranga refogada Couve flor	Feijão carioca Arroz Molho de carne moída Massa (mercado) Repolho	Feijão preto Arroz Peixe assado Purê de batata Alface e tomate	Feijão carioca Arroz Molho de frango Polenta Cenoura	Feijão preto Arroz Carne de gado cozida com mandioca Pepino
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	Suco de uva + Pão de queijo	Igual ao almoço	Leite com cacau + Cuca	Igual ao almoço	Café com leite + Bolo doce sem cobertura
Lanche 2 15h55min	Abacaxi	Banana	Mamão	Manga	Maçã

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	1149,35	52	206,41	18%	12	108,53	9%	205	820,70	71%
Terça	919,98	36	143,77	16%	27	244,28	27%	137	546,63	59%
Quarta	974,04	42	169,28	17%	23	208,57	21%	151	605,73	62%
Quinta	944,56	57	228,65	24%	12	106,43	11%	153	613,22	65%
Sexta	954,99	40	161,16	17%	18	165,32	17%	159	636,61	67%
Média Semanal	**988,58**	**45**	**181,85**	**18%**	**19**	**166,63**	**17%**	**161**	**644,58**	**65%**
Recomendado	**945**	**24 a 35 gramas**			**26 a 37 gramas**			**130 a 154 gramas**		
% Adequação	**105%**	**130%**			**71%**			**105%**		

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- 16 de Dezembro

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Arco-Íris

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	16/12	-	-	-	-
Lanche manhã 09h10min	Leite com cacau + Cuca + Manga	-	-	-	-
Almoço 11h10min	Lentilha Arroz Lasanha de carne moída Brócolis	-	-	-	-
Leite 13h30min	Leite com Cacau (200 ml)	-	-	-	-
Lanche 1 14h20min	Suco de uva + Cachorro quente	-	-	-	-
Lanche 2 15h55min	Maçã	-	-	-	-

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	1045,79	39	156,72	15%	28	254,50	24%	161	642,47	61%
Terça	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Quarta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
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	209,16	8	31,34	3%	6	50,90	5%	32	128,49	12%
Recomendado	945	24 a 35 gramas			26 a 37 gramas			130 a 154 gramas		
% Adequação	22%	33%			22%			25%		

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- 02 a 06 de Dezembro

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Emílio Link

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	02/12	03/12	04/12	05/12	06/12
Lanche da manhã	Café com leite + Bolacha (agricultura) + Abacaxi	Leite com cacau + Pão com doce de leite + Banana	Suco de uva + Pão com Apresuntado e queijo + Manga	Leite com cacau + Cuca + Mamão	Bebida láctea + Pão com requeijão + Abacaxi
Almoço	-	Feijão preto Arroz Molho de frango Purê de batata Couve flor	Feijão carioca Arroz Molho de carne moída Purê de mandioca Alface	Feijão preto Arroz Escondidinho de frango Cenoura	-
Lanche da Tarde	Carreteiro Batata doce cozida Beterraba	Leite com cacau + Bolo doce sem cobertura + Morango	Massa (agricultura) com molho de carne moída Pepino	Suco de uva + Bolacha salgada + Maçã	Polenta com molho de carne de gado Brócolis

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
30% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	727,70	26	105,67	15%	13	120,70	17%	124	496,72	68%
Terça	1085,00	44	174,02	16%	21	185,92	17%	185	740,69	68%
Quarta	1154,83	68	273,89	24%	27	243,86	21%	160	641,03	56%
Quinta	1081,83	35	141,41	13%	23	205,22	19%	188	753,74	70%
Sexta	711,44	36	145,64	20%	15	130,74	18%	111	444,29	62%
Média Semanal	**952,16**	**42**	**168,13**	**18%**	**20**	**177,29**	**18%**	**154**	**615,29**	**65%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**134%**	**156%**			**98%**			**134%**		

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- 09 a 13 de Dezembro

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Emílio Link

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	09/12	10/12	11/12	12/12	13/12
Lanche da manhã	Leite com cacau + Pão de queijo + Banana	Café com leite + Pão com doce de frutas + Manga	Leite com cacau + Bolo doce sem cobertura + Maçã	Café com leite + Bolacha (agricultura) + Mamão	Leite com cacau + Pão com requeijão + Abacaxi
Almoço	-	Lentilha Arroz Carne de porco Polenta Alface	Feijão carioca Arroz Carne de gado cozida com mandioca Cenoura	Feijão preto Arroz Lasanha de frango Repolho	-
Lanche da Tarde	Galinhada Moranga refogada Pepino	Bebida láctea + Bolacha salgada + Abacaxi	Escondidinho de mandioca com carne moída Brócolis	Leite com cacau + Cuca + Manga	Massa (mercado) com molho de carne moída Tomate

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
30% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	838,63	28	113,07	13%	21	187,73	22%	135	541,07	65%
Terça	1151,44	52	206,49	18%	23	205,32	18%	190	761,16	66%
Quarta	1109,76	54	215,99	19%	21	193,30	17%	174	697,75	63%
Quinta	1133,02	45	179,86	16%	28	250,34	22%	178	713,66	63%
Sexta	844,94	37	147,97	18%	18	165,41	20%	133	533,77	63%
Média Semanal	**1015,56**	**43**	**172,68**	**17%**	**22**	**200,42**	**20%**	**162**	**649,48**	**64%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**143%**	**160%**			**111%**			**141%**		

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: 99580-000 |Telefone: (54) 3333-1166

CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR- 16 de Dezembro

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Emílio Link

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	09/12	-	-	-	-
Lanche da manhã	Suco de uva + Cachorro quente + Banana	-	-	-	-
Almoço	-	-	-	-	-
Lanche da Tarde	Suco de uva + Cachorro quente + Banana	-	-	-	-

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
30% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	911,07	17	66,05	7%	21	185,97	20%	169	676,69	74%
Terça	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Quarta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
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	**182,21**	**3**	**13,21**	**1%**	**4**	**37,19**	**4%**	**34**	**135,34**	**15%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**26%**	**18%**			**21%**			**35%**		

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- 02 a 06 de Dezembro

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Érico Veríssimo

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	02/12	03/12	04/12	05/12	06/12
Lanche da manhã e da Tarde	Bebida láctea + Bolacha Salgada + Abacaxi	Massa (agricultura) Molho de frango Repolho	Leite com cacau + Pão com Apresuntado e queijo + Banana	Arroz Polenta Molho de carne de gado Pepino	Café com leite + Pão com doce de frutas + Mamão

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
20% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	485,04	13	50,45	10%	10	85,64	18%	92	368,10	76%
Terça	455,91	30	121,79	27%	7	66,75	15%	68	271,39	60%
Quarta	475,10	21	83,33	18%	16	143,12	30%	66	263,34	55%
Quinta	474,49	27	108,46	23%	6	52,24	11%	75	301,08	63%
Sexta	420,33	13	53,73	13%	10	87,14	21%	73	292,94	70%
Média Semanal	**462,17**	**21**	**83,55**	**18%**	**10**	**86,98**	**19%**	**75**	**299,37**	**65%**
Recomendado	**473**	**12 a 18 gramas**			**13 a 18 gramas**			**65 a 77 gramas**		
% Adequação	**98%**	**116%**			**74%**			**97%**		

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- 09 a 13 de Dezembro

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Érico Veríssimo

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	09/12	10/12	11/12	12/12	13/12
Lanche da manhã e da Tarde	Suco de uva + Pão de queijo + Maçã	Arroz Lasanha de frango Alface e tomate	Leite com cacau + Pão francês com carne moída + Manga	Feijão preto Arroz Molho de carne com mandioca Repolho	Café com leite + Bolo doce sem cobertura + Abacaxi

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
20% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	488,56	4	16,79	3%	18	166,05	34%	82	328,48	67%
Terça	493,83	24	97,75	20%	5	47,10	10%	87	346,73	70%
Quarta	475,97	24	94,10	20%	15	131,33	28%	62	248,59	52%
Quinta	490,21	33	130,26	27%	6	55,45	11%	74	297,24	61%
Sexta	476,82	12	48,69	10%	12	107,46	23%	82	326,81	69%
Média Semanal	**485,08**	**19**	**77,52**	**16%**	**11**	**101,48**	**21%**	**77**	**309,57**	**64%**
Recomendado	**473**	**12 a 18 gramas**			**13 a 18 gramas**			**65 a 77 gramas**		
% Adequação	**103%**	**108%**			**87%**			**101%**		

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- 09 a 13 de Dezembro

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Érico Veríssimo

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	16/12	-	-	-	-
Lanche da manhã e da Tarde	Suco de uva + Cachorro quente + Banana	-	-	-	-

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
20% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	911,07	17	66,05	7%	21	185,97	20%	169	676,69	74%
Terça	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Quarta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
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	**182,21**	**3**	**13,21**	**1%**	**4**	**37,19**	**4%**	**34**	**135,34**	**15%**
Recomendado	**473**	**12 a 18 gramas**			**13 a 18 gramas**			**65 a 77 gramas**		
% Adequação	**39%**	**28%**			**32%**			**52%**		

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- 02 a 06 de Dezembro

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF São Luiz Gonzaga

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	02/06	03/06	04/06	05/06	06/06
Lanche da Manhã	Bebida láctea + Bolacha Salgada + Abacaxi	Massa (agricultura) Molho de frango Repolho	Leite com cacau + Pão com Apresuntado e queijo + Banana	Arroz Polenta Molho de carne de gado Pepino	Café com leite + Pão com doce de frutas + Mamão
Almoço	Lentilha Carreteiro Moranga refogada Cenoura	Feijão preto Arroz Lasanha de frango Brócolis	Feijão carioca Arroz Carne de porco Purê de mandioca Alface	Feijão preto Arroz Estrogonofe de gado Batata assada Tomate	Feijão carioca Arroz Frango desfiado Purê de batata doce Beterraba
Lanche da Tarde	Vitamina (leite, aveia, banana congelada) + Bolacha (agricultura) + Maçã	Leite com cacau + Pão com requeijão + Morango	Suco de uva + Bolo doce sem cobertura + Mamão	Café com leite + Cuca + Abacaxi	Leite com cacau + Pão de queijo + Manga

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	1638,33	63	250,27	15%	28	252,98	15%	288	1152,50	70%
Terça	1466,80	98	390,59	27%	28	251,32	17%	204	816,85	56%
Quarta	1495,45	58	230,36	15%	29	257,27	17%	256	1023,07	68%
Quinta	1456,00	72	288,11	20%	37	330,64	23%	209	835,20	57%
Sexta	1383,19	63	253,45	18%	37	335,77	24%	201	803,05	58%
Média Semanal	**1487,95**	**71**	**282,56**	**19%**	**32**	**285,60**	**19%**	**232**	**926,13**	**62%**
Recomendado	**1656**	**41 a 62 gramas**			**46 a 64 gramas**			**228 a 269 gramas**		
% Adequação	**90%**	**114%**			**69%**			**102%**		

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- 09 a 13 de Dezembro

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF São Luiz Gonzaga

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	09/12	10/12	11/12	12/12	13/12
Lanche da Manhã	Suco de uva + Pão de queijo + Maçã	Arroz Lasanha de frango Alface e tomate	Leite com cacau + Pão francês com carne moída + Manga	Feijão preto Arroz Molho de carne com mandioca Repolho	Café com leite + Bolo doce sem cobertura + Abacaxi
Almoço	Lentilha Arroz Carne de gado cozida com mandioca Couve flor	Feijão carioca Arroz Escondidinho de batata doce com frango Repolho	Feijão preto Arroz Molho de carne moída Polenta Cenoura	Feijão carioca Arroz Peixe assado Batata refogada Brócolis	Feijão preto Arroz Molho de frango Massa (mercado) Pepino
Lanche da Tarde	Café com leite + Bolacha salgada + Mamão	Leite com cacau + Cuca + Abacaxi	Café com leite + Pão com doce de leite + Banana	Suco de uva + Pão com queijo + Maçã	Vitamina (leite, aveia, banana congelada) + Bolacha (agricultura) + Manga

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	1403,67	51	202,38	14%	38	342,14	24%	221	885,39	63%
Terça	1631,71	83	332,85	20%	29	261,66	16%	259	1037,19	64%
Quarta	1471,78	73	291,40	20%	35	318,60	22%	215	859,55	58%
Quinta	1342,01	73	291,00	22%	15	139,39	10%	230	919,65	69%
Sexta	1614,10	70	278,01	17%	31	283,22	18%	265	1059,85	66%
Média Semanal	**1492,65**	**70**	**279,13**	**19%**	**30**	**269,00**	**18%**	**238**	**952,33**	**64%**
Recomendado	**1656**	**41 a 62 gramas**			**46 a 64 gramas**			**228 a 269 gramas**		
% Adequação	**90%**	**113%**			**65%**			**104%**		

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- 16 de Dezembro

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF São Luiz Gonzaga

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	16/12	-	-	-	-
Lanche da Manhã	Suco de uva + Cachorro quente + Banana	-	-	-	-
Almoço	Lentilha Galinhada Batata doce assada Repolho e tomate	-	-	-	-
Lanche da Tarde	Leite com cacau + Bolo doce sem cobertura + Abacaxi	-	-	-	-

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	1663,85	65	258,39	16%	27	240,83	14%	292	1166,89	70%
Terça	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Quarta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
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	**332,77**	**13**	**51,68**	**3%**	**5**	**48,17**	**3%**	**58**	**233,38**	**14%**
Recomendado	**1656**	**41 a 62 gramas**			**46 a 64 gramas**			**228 a 269 gramas**		
% Adequação	**20%**	**21%**			**12%**			**26%**		

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- 02 a 06 de Dezembro

APAE – Espaço Criador

Horários	Segunda 02/12	Terça 03/12	Quarta 04/12	Quinta 05/12	Sexta 06/12
Lanche da Manhã	Carreteiro Batata doce cozida Alface **Purê de batata doce + molho de carne liquidificado*	Café com leite + Pão com carne moída + Mamão **Purê de batata + molho de carne moída liquidificado*	Massa (agricultura) Molho de frango Repolho **Purê de moranga com cenoura + molho de frango liquidificado*	Leite com cacau + Bolo doce sem cobertura + Banana **Mingau (leite, banana, aveia, maçã)*	Café com leite + Pão com requeijão + Abacate **Abacate amassado com leite e aveia*
Almoço	-	-	-	Feijão preto Arroz Estrogonofe de gado Batata assada Beterraba **Purê de batata + molho (líquido) + feijão liquidificado*	Feijão carioca Arroz Frango desfiado Polenta Brócolis **Polenta + feijão e molho de frango liquidificados*
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) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
30% Necessidades Diárias	**(kcal)**	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	764,85	34	135,98	18%	6	57,15	7%	149	597,20	78%
Terça	835,59	39	154,24	18%	23	205,74	25%	120	479,56	57%
Quarta	741,59	54	216,96	29%	12	112,03	15%	104	416,58	56%
Quinta	1448,16	55	219,43	15%	30	268,35	19%	244	975,73	67%
Sexta	1305,69	59	237,50	18%	47	425,89	33%	167	668,38	51%
Média Semanal	**1019,17**	**48**	**192,82**	**20%**	**24**	**213,83**	**20%**	**157**	**627,49**	**62%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**144%**	**179%**			**85%**			**160%**		

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- 09 a 13 de Dezembro

APAE – Espaço Criador

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	09/12	10/12	11/12	12/12	13/12
Lanche da Manhã	Massa (mercado) Carne moída em molho Cenoura **Purê de batata e cenoura + molho de carne moída liquidificado*	Suco de uva + Pão francês com frango desfiado + Banana **Vitamina (leite, banana, aveia, cacau)*	Galinhada Batata doce cozida Alface **Purê de batata doce + ovo cozido liquidificado*	Leite com cacau + Pão de queijo + Maçã **Mingau (leite, aveia, banana e maçã)*	Café com leite + Pão com doce de leite + Mamão **Mamão, manga, abacaxi liquidificados com aveia*
Almoço	-	-	-	Feijão preto Arroz Carne de porco Mandioca cozida Tomate **Purê de mandioca + feijão preto liquidificado*	Feijão carioca Arroz Carne de gado em molho Purê de batata Brócolis **Purê de batata + molho de frango e feijão carioca liquidificados*
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) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
30% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	824,91	44	175,22	21%	14	129,40	16%	125	501,33	61%
Terça	740,77	23	93,62	13%	5	45,41	6%	155	618,74	84%
Quarta	790,36	34	137,97	17%	4	33,30	4%	149	597,20	76%
Quinta	1353,68	49	197,60	15%	45	408,80	30%	193	773,88	57%
Sexta	1343,58	62	246,58	18%	26	232,52	17%	222	888,25	66%
Média Semanal	**1010,66**	**43**	**170,20**	**17%**	**19**	**169,89**	**15%**	**169**	**675,88**	**69%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**142%**	**158%**			**94%**			**147%**		

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- 16 de Dezembro

APAE – Espaço Criador

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	16/12	-	-	-	-
Lanche da Manhã	Suco de uva + Cachorro quente + Manga **Purê de batata + molho liquidificado com suco*	-	-	-	-
Almoço	-	-	-	-	-
Lanche da Tarde	Igual ao da manhã	-	-	-	-

**Refeição para alunos com disfagia!*

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
30% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	739,29	16	63,76	9%	21	188,87	26%	148	591,97	80%
Terça	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Quarta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
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	**147,86**	**3**	**12,75**	**2%**	**4**	**37,77**	**5%**	**30**	**118,39**	**16%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**21%**	**18%**			**21%**			**30%**		

Dominique Passarin de Oliveira - Nutricionista – CRN 16749D

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