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 FEVEREIRO 2025

EMEE Espaço Criador

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	17/02	18/02	19/02	20/02	21/02
Lanche da Manhã	Feijão Preto Arroz Ovo Cozido Brócolis	Café com Leite + Bolo doce sem cobertura + Banana	Feijão Preto Carreteiro Repolho e tomate	Leite com Cacau + Pão com queijo + Mamão	Bebida Láctea + Bolo salgado com carne moída + Maça
Almoço		Feijão preto Arroz Peito de Frango Couve-flor		Polenta Molho de carne Moída Repolho	Feijão preto Arroz Mandioca Coxa e sobrecoxa e Beterraba
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 30% Necessidades Diárias	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(kcal)	(g)	Kcal	(kcal)	(g)	Kcal
Segunda	873,49	47	188,22	22%	12	112,22	13%	143	570,78	65%
Terça	1101,96	50	200,32	18%	11	96,77	9%	204	814,55	74%
Quarta	1009,83	74	296,79	29%	16	148,17	15%	143	570,79	57%
Quinta	848,40	44	174,91	21%	37	332,13	39%	90	359,49	42%
Sexta	1176,34	57	227,72	19%	24	216,02	18%	179	717,91	61%
Média Semanal	1002,00	54	217,59	22%	20	181,06	19%	152	606,71	60%
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 Gramas**		
% Adequação	**141%**	**300 %**			**100%**			**155 %**		

Kelli Destri - Nutricionista – CRN 9907D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle 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 FEVEREIRO 2025

EMEE Espaço Criador

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	24/02	25/02	26/02	27/02	28/02
Lanche da Manhã	Feijão Preto Arroz Coxa e sobre coxa assada Tomate	Leite com cacau + Mini pizza + Abacaxi	Feijão Preto Massa Parafuso Molho de Carne Moída Beterraba	Café com Leite + Pão com Doce de fruta + Maça	Bebida Láctea + Pão Francês com Peito de Frango
Almoço		Feijão preto Arroz Carne Picada Cenoura cozida		Feijão Preto Galinhada Couve-folha Refogada	Feijão preto Arroz Ovo cozido Brócolis
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	672,98	39	155,85	23%	7	58,86	9%	113	450,21	67%
Terça	1151,89	66	262,73	23%	38	343,58	30%	140	560,63	49%
Quarta	1014,60	61	245,39	24%	10	93,68	9%	172	686,70	68%
Quinta	1072,03	37	146,36	14%	6	54,36	5%	220	878,14	82%
Sexta	846,15	43	171,64	20%	15	133,08	16%	133	530,66	63%
Média Semanal	951,53	49	196,39	21%	15	136,71	14%	155	621,27	66%
Recomendado	710	18 a 27 gramas			20 a 28 gramas			98 a 115 Gramas		
% Adequação	134%	272%			75%			158%		

Kelli Destri - Nutricionista – CRN 9907D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle 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 FEVEREIRO 2025

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Emílio Link

Horários	Segunda 17/02	Terça 18/02	Quarta 19/02	Quinta 20/02	Sexta 21/02
Lanche da manhã	Café com leite + Bolo doce sem cobertura + Fruta: Banana	Bebida Láctea + Pão com requeijão	Suco de Laranja + Cuca Agricultura	Leite com cacau + Pão com queijo + Fruta: Abacaxi	Suco de Uva + Pão com carne moída
Almoço		Feijão preto Arroz Coxa e sobrecoxa assada Tomate		Feijão Preto Arroz Massa Molho de Carne moída Repolho	
Lanche da Tarde	Bebida Láctea + Bolacha salgada + Fruta: laranja	Café com Leite + Bolo doce sem cobertura + Fruta: Maçã	Leite com cacau + Pão com peito de frango Fruta: manga	Café com Leite + Pão com Doce de Leite	Bebida Láctea + Bolacha doce + Fruta: Banana

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana 30% Necessidades Diárias	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(kcal)	(g)	Kcal	(kcal)	(g)	Kcal
Segunda	708,45	18	73,78	10%	13	114,18	16%	135	540,23	76%
Terça	723,99	18	72,09	10%	13	114,91	16%	140	558,31	77%
Quarta	1381,95	52	209,88	15%	33	297,66	22%	218	872,14	63%
Quinta	485,29	22	87,54	18%	9	78,59	16%	81	324,44	67%
Sexta	1159,58	51	203,25	18%	14	124,15	11%	208	833,74	72%
Média Semanal	833,28	33	130,11	16%	15	132,01	15%	144	577,03	70%
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 Gramas**		
% Adequação	**112%**	**194%**			**70%**			**138%**		

Kelli Destri - Nutricionista – CRN 9907D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle 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 FEVEREIRO 2025

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Emílio Link

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	24/02	25/02	26/02	27/02	28/02
Lanche da manhã	Café com leite + Bolo doce sem cobertura + Fruta: Maçã	Bebida Láctea + Pão com queijo	Café com leite + Pão com doce de leite	Suco de Laranja + Bolo salgado com carne moída + Fruta: Banana	Suco de Uva + Pão com peito de frango
Almoço		Feijão Carioca Arroz Carne de gado Cenoura		Feijão Preto Arroz Mandioca Coxa e sobrecoxa Couve-flor	
Lanche da Tarde	Bebida Láctea + Bolacha salgada + Fruta: Banana	Café com Leite + Cuca Agricultura + Fruta: Laranja	Leite com cacau + Pão carne moída	Café com Leite + Pão com Doce de fruta	Bebida Láctea + Bolacha doce + Fruta: Maçã

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana 30% Necessidades Diárias Segunda	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(kcal)	(g)	Kcal	(kcal)	(g)	Kcal
Segunda	708,45	18	73,78	10%	13	114,18	16%	135	540,23	76%
Terça	1132,99	51	204,01	18%	20	176,82	16%	188	753,59	67%
Quarta	469,90	24	97,36	21%	9	85,48	18%	73	290,64	62%
Quinta	1270,68	66	264,87	21%	23	203,79	16%	201	802,67	63%
Sexta	387,64	14	54,66	14%	4	36,33	9%	76	302,91	78%
Média Semanal	793,93	35	138,94	17%	14	123,32	15%	135	538,01	69%
Recomendado	710	18 a 27 gramas			20 a 28 gramas			98 a 115 Gramas		
% Adequação	112%	194%			70%			138%		

Kelli Destri - Nutricionista – CRN 9907D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle 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 FEVEREIRO 2025

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Érico Veríssimo

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	17/02	18/02	19/02	20/02	21/02
Lanche da manhã e da Tarde	Pão de Queijo + Bebida Láctea	Feijão preto Arroz Carne picada Polenta Beterraba cozida	Café com leite + Pão com mumu	Feijão Carioca Carreteiro Mandioca com farofa Couve- flor cozida	Suco de Morango + Pão com carne moída

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana 30% Necessidades Diárias	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(kcal)	(g)	Kcal	(kcal)	(g)	Kcal
	567,00	14	56,52	10%	30	266,76	47%	65	259,20	46%
Terça	685,11	40	159,70	23%	7	65,24	10%	115	459,70	67%
Quarta	655,86	22	86,78	13%	9	81,88	12%	122	486,64	74%
Quinta	487,24	22	87,68	18%	18	165,78	34%	58	232,71	48%
Sexta	240,35	7	26,65	11%	2	22,34	9%	50	199,11	83%
Média Semanal	**527,11**	**21**	**83,47**	**15%**	**13**	**120,40**	**22%**	**82**	**327,47**	**64%**
Recomendado	493	12 a 18 gramas			14 a 19 gramas			68 a 80 gramas		
% Adequação	107%	175%			93%			120%		

Kelli Destri - Nutricionista – CRN 9907D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle 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 FEVEREIRO 2025

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Érico Veríssimo

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	24/02	25/02	26/02	27/02	28/02
Lanche da manhã e da Tarde	Bolacha salgada + Bebida Láctea + Banana	Feijão Carioca Arroz Peito de Frango Pepino	Café com leite + Pão com doce de fruta	Feijão Carioca Carreteiro Repolho	Leite com cacau + Pão com queijo

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana 30% Necessidades Diárias	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(kcal)	(g)	Kcal	(kcal)	(g)	Kcal
Segunda	559,36	13	52,57	9%	11	99,16	18%	108	433,71	78%
Terça	585,10	50	200,48	34%	6	50,95	9%	81	324,50	55%
Quarta	643,32	50	200,44	31%	11	99,10	15%	84	336,17	52%
Quinta	461,80	14	57,99	13%	4	36,99	8%	91	365,97	79%
Sexta	472,77	21	83,95	18%	11	103,12	22%	70	279,36	59%
Média Semanal	544,47	30	119,09	21%	9	77,87	14%	87	347,94	65%
Recomendado	493	12 a 18 gramas			14 a 19 gramas			68 a 80 gramas		
% Adequação	110%	250%			65%			128%		

Kelli Destri - Nutricionista – CRN 9907D

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

PREFEITURA MUNICIPAL DE CHAPADA

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO

Rua Padre Anchieta, 90 - Centro, Chapada – RS

CEP: 99530-000 lTelefone: (54) 3333-1166

CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR- 17 a 21 de FEVEREIRO 2025

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF São Luiz Gonzaga

Horários	Segunda 17/02	Terça 18/02	Quarta 19/02	Quinta 20/02	Sexta 21/02
Lanche da Manhã	Suco de Uva + Pão com carne moída	Café com leite + Cuca sem recheio	Café com leite + Pão com requeijão	Pão de queijo + Café com leite Fruta: Banana	Suco de Laranja + Pão com peito de frango
Almoço	Lentilha Arroz Carne de gado Picada Mandioca Cenoura cozida	Feijão preto Carreteiro Purê de Batata Beterraba cozida	Feijão preto Arroz Carne moída em molho Macarrão Parafuso Brócolis	Feijão Carioca Galinhada Batata Refogada Tomate Picado	Feijão preto Arroz Molho de peito de Frango Massa Pepino
Lanche da Tarde	Pão de Queijo + Bebida Láctea + Fruta: laranja	Bolacha Maria + Café com leite + Fruta: banana	Pão com doce de leite + Café com Leite Fruta: manga	Pão com carne moída + Suco de Morango	Bolacha Água e sal + Bebida Láctea + Fruta: Mamão

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana 70% Necessidades Diárias	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(kcal)	(g)	Kcal	(kcal)	(g)	Kcal
Segunda	1421,10	81	323,37	23%	35	316,71	22%	196	782,12	55%
Terça	1513,42	81	322,23	21%	36	326,45	22%	216	864,92	57%
Quarta	1382,04	68	273,78	20%	23	204,26	15%	225	898,11	65%
Quinta	1343,01	67	267,00	20%	44	395,97	29%	171	685,17	51%
Sexta	1526,12	81	322,15	21%	21	186,89	12%	251	1004,01	66%
Média Semanal	**1437,14**	**75**	**301,71**	**21%**	**32**	**286,06**	**20%**	**212**	**846,86**	**59%**
Recomendação	**1656**	**41 a 62 gramas**			**46 a 64 gramas**			**228 a 269 gramas**		
% Adequação	**88%**	**183%**			**70%**			**93%**		

Kelli Destri - Nutricionista – CRN 9907D

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

PREFEITURA MUNICIPAL DE CHAPADA

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO

Rua Padre Anchieta, 90 - Centro, Chapada – RS

CEP: 99530-000 lTelefone: (54) 3333-1166

CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR- 24 a 28 de FEVEREIRO 2025

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF São Luiz Gonzaga

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	24/02	25/02	26/02	27/02	28/02
Lanche da Manhã	Café com leite + Bolacha Agricultura	Bebida Láctea + Pão com doce de leite	Café com leite + Pão com queijo	Suco de Laranja + Cuca agricultura + Maçã	Café com leite + Pão com peito de frango
Almoço	Feijão carioca Arroz Linguiça assada Mandioca Couve folha refogada	Feijão preto Arroz Peito de Purê de batata Beterraba	Lentilha Arroz Carne moída em molho Massa Agricultura Repolho	Feijão Carioca Galinhada Batata Refogada Brócolis	Feijão preto Arroz Molho de peito de Frango Massa Pepino
Lanche da Tarde	Bebida Láctea + Pão com queijo + Fruta: Manga	Café com leite + Bolacha Agricultura + Fruta: banana	Suco de Laranja + Bolo doce sem cobertura + Fruta: melão	Leite com cacau + Pão de queijo	Bolacha Água e sal + Bebida Láctea + Fruta: Maçã

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana 70% Necessidades Diárias	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(kcal)	(g)	Kcal	(kcal)	(g)	Kcal
Segunda	1421,10	81	323,37	23%	35	316,71	22%	196	782,12	55%
Terça	1513,42	81	322,23	21%	36	326,45	22%	216	864,92	57%
Quarta	1382,04	68	273,78	20%	23	204,26	15%	225	898,11	65%
Quinta	1343,01	67	267,00	20%	44	395,97	29%	171	685,17	51%
Sexta	1526,12	81	322,15	21%	21	186,89	12%	251	1004,01	66%
Média Semanal	**1437,14**	**75**	**301,71**	**21%**	**32**	**286,06**	**20%**	**212**	**846,86**	**59%**
Recomendação	**1656**	**41 a 62 gramas**			**46 a 64 gramas**			**228 a 269 gramas**		
% Adequação	**88%**	**183%**			**70%**			**93%**		

Kelli Destri - Nutricionista – CRN 9907D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle 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 FEVEREIRO 2025

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Arco-Íris

Horários	Segunda 17/02	Terça 18/02	Quarta 19/02	Quinta 20/02	Sexta 21/02
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 70% Necessidades Diárias	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(kcal)	(g)	Kcal	(kcal)	(g)	Kcal
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%**		

Kelli Destri - Nutricionista – CRN 9907D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle 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 FEVEREIRO 2025

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Arco-Íris

Horários	Segunda 24/02	Terça 25/02	Quarta 26/02	Quinta 27/02	Sexta 28/02
Lanche manhã 09h10min	Café com leite + Bolacha (agricultura) + Maça	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 Strogonoff 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 Carne Moída em Molho 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	Melancia	Banana	Mamão	Manga	Abacaxi

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

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

Kelli Destri - Nutricionista – CRN 9907D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle 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 FEVEREIRO 2025

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Dona Ziza

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	17/02	18/02	19/02	20/02	21/02
Café da manhã 8:00	Leite com cacau + Bolacha (agricultura) sem açúcar	Leite com cacau + Pão com doce de leite	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	Melancia
Almoço 10:30 - 11:30	Lentilha Galinhada Batata doce cozida Repolho	Feijão carioca Arroz Carne de gado cozida com mandioca Tomate	Feijão preto Arroz Coxa e sobrecoxa assada 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	Melancia	Manga	Banana	Maçã

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

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

Kelli Destri - Nutricionista – CRN 9907D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle 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 FEVEREIRO 2025

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Dona Ziza

Horários	Segunda 24/02	Terça 25/02	Quarta 26/02	Quinta 27/02	Sexta 28/02
Café da manhã 8:00	Leite com cacau + Pão com queijo	Leite com cacau + Bolacha (agricultura) sem açúcar	Leite com cacau + Pão com requeijão	Leite com cacau + Cuca	Leite com cacau + Pão com molho de frango
Lanche da manhã 9:30	Maçã	Manga	Banana	Melancia	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	Suco de Laranja + Bolo doce sem açúcar
Lanche 2 16:45	Melancia	Abacaxi	Maçã	Manga	Banana

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

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

Kelli Destri - Nutricionista – CRN 9907D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle 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 FEVEREIRO 2025

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Riscos e Rabiscos

Horários	Segunda 17/02	Terça 18/02	Quarta 19/02	Quinta 20/02	Sexta 21/02
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	Laranja	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 Peito de frango desfiado 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	Laranja	Maçã	Manga	Abacaxi	Banana

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dias da semana 70% Necessidades Diárias	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
	(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%**		

Kelli Destri - Nutricionista – CRN 9907D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle 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 FEVEREIRO 2025

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Riscos e Rabiscos

Horários	Segunda 24/02	Terça 25/02	Quarta 26/02	Quinta 27/02	Sexta 28/02
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	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	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	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%**		

Kelli Destri - Nutricionista – CRN 9907D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle 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 MARÇO 2025

EMEE Espaço Criador

Horários	Segunda 03/03	Terça 04/03	Quarta 05/03	Quinta 06/03	Sexta 07/03
Lanche da Manhã	FERIADO	FERIADO	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 + Puff + Manga e melão picados ** Frutas amassadas + bebida láctea*
Almoço	FERIADO	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	FERIADO	Igual ao da manhã	Igual ao da manhã	Igual ao da manhã

**Refeição para alunos com disfagia!*

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana 30% Necessidades Diárias	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% 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	325,23	21	85,02	26%	5	43,21	13%	48	191,17	59%
Quinta	1567,57	52	209,99	13%	38	340,03	22%	263	1052,40	67%
Sexta	1149,23	54	214,48	19%	31	282,93	25%	169	675,68	59%
Média Semanal	**608,41**	**25**	**101,90**	**12%**	**15**	**133,23**	**12%**	**96**	**383,85**	**37%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**86%**	**94%**			**74%**			**83%**		

Kelli Destri - Nutricionista – CRN 9907D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle 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 MARÇO 2025

EMEE Espaço Criador

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	10/03	11/03	12/03	13/03	14/03
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 Coxa e sobrecoxa 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 30% Necessidades Diárias	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET		Gorduras (g) 25 a 35% do VET				Carboidrato (g) 55 a 65% 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%**		

Kelli Destri - Nutricionista – CRN 9907D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle 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 MARÇO 2025

EMEE Espaço Criador

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	17/03	18/03	19/03	20/03	21/03
Lanche da Manhã	Feijão Preto Arroz Coxa e sobre coxa assada Tomate **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*	FERIADO	Café com Leite + Cuca + Banana e mamão picados **Vitamina de frutas (leite, banana, mamão, aveia)*	Bebida Láctea + Pão francês com requeijão + Melancia picada **Banana esmagada + bebida láctea*
Almoço			FERIADO	Lentilha Arroz Peito de Frango com 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	FERIADO	Igual ao da manhã	Igual ao da manhã

**Refeição para alunos com disfagia!*

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana 30% Necessidades Diárias	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
Segunda	313,46	29	116,97	37%	5	47,50	15%	64	256,72	82%
Terça	789,97	24	97,16	12%	22	196,08	25%	131	524,53	66%
Quarta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Quinta	1330,79	52	208,25	16%	29	264,16	20%	222	889,08	67%
Sexta	1427,95	62	246,56	17%	31	281,68	20%	229	915,45	64%
Média Semanal	772,43	33	133,79	17%	18	157,88	16%	129	517,15	56%
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**109%**	**124%**			**88%**			**112%**		

Kelli Destri - Nutricionista – CRN 9907D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle 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 MARÇO 2025

EMEE Espaço Criador

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	24/03	25/03	26/03	27/03	28/03
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 30% Necessidades Diárias	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% 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%**		

Kelli Destri - Nutricionista – CRN 9907D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle 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 MARÇO 2025

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Emílio Link

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	03/03	04/03	05/03	06/03	07/03
Lanche da manhã	FERIADO	FERIADO	Café com leite + Bolo doce sem cobertura + Melancia	Leite com cacau + Pão com doce de leite + Manga	Bebida láctea + Bolacha (agricultura) + Abacaxi
Almoço	FERIADO	FERIADO	Lentilha Arroz Carne de gado picada em molho Polenta Brócolis	Feijão preto Arroz Carne de porco Mandioca Alface	-
Lanche da Tarde	FERIADO	FERIADO	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	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	1227,68	67	266,27	22%	31	283,13	23%	169	677,30	55%
Quinta	1371,85	55	221,30	16%	27	240,32	18%	235	940,38	69%
Sexta	850,25	41	165,78	19%	18	163,53	19%	131	523,19	62%
Média Semanal	**689,96**	**33**	**130,67**	**11%**	**15**	**137,40**	**12%**	**107**	**428,18**	**37%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**97%**	**121%**			**55%**			**93%**		

Kelli Destri - Nutricionista – CRN 9907D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle 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 MARÇO 2025

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Emílio Link

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	10/03	11/03	12/03	13/03	14/03
Lanche da manhã	Vitamina de frutas (banana, leite, cacau, aveia) Bolacha Salgada + Laranja	Leite com cacau + Pão com Apresuntado e queijo + Melancia	Café com leite + Bolo salgado de frango + Banana	Bebida Láctea + Cuca + Maçã	Suco de Uva + 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	Suco de Laranja + Cuca + Abacaxi	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	854,18	32	126,57	15%	18	160,42	19%	152	609,95	71%
Terça	1259,64	74	297,82	24%	31	282,32	22%	172	686,44	54%
Quarta	1179,56	47	186,51	16%	30	272,20	23%	185	739,28	63%
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	**986,06**	**44**	**176,32**	**18%**	**23**	**204,17**	**21%**	**156**	**624,26**	**63%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**139%**	**163%**			**113%**			**136%**		

Kelli Destri - Nutricionista – CRN 9907D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle 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 MARÇO 2025

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Emílio Link

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	17/03	18/03	19/03	20/03	21/03
Lanche da manhã	Leite com cacau + Bolacha (agricultura) + Mamão	Bebida láctea + Pão com requeijão + Morango	FERIADO	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	FERIADO	Feijão preto Arroz Frango desfiado Moranga refogada Alface	-
Lanche da Tarde	Carreteiro Batata doce cozida Repolho	Leite com cacau + Pão de queijo + Maçã	FERIADO	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	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
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	**801,69**	**36**	**143,88**	**14%**	**20**	**181,62**	**18%**	**121**	**484,41**	**48%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**113%**	**133%**			**72%**			**105%**		

Kelli Destri - Nutricionista – CRN 9907D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle 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 MARÇO 2025

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Emílio Link

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	24/03	25/03	26/03	27/03	28/03
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%**		

Kelli Destri - Nutricionista – CRN 9907D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle 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 MARÇO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Érico Veríssimo

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	03/03	04/03	05/03	06/03	07/03
Lanche da manhã e da Tarde	FERIADO	FERIADO	Café com leite + Pão com doce de leite + Melancia	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	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Quarta	389,38	14	54,86	14%	10	86,88	22%	65	259,46	67%
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	**266,32**	**11**	**44,86**	**10%**	**7**	**64,20**	**15%**	**40**	**161,34**	**37%**
Recomendado	**473**	**12 a 18 gramas**			**13 a 18 gramas**			**65 a 77 gramas**		
% Adequação	**56%**	**62%**			**55%**			**62%**		

Kelli Destri - Nutricionista – CRN 9907D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle 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 MARÇO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Érico Veríssimo

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	10/03	11/03	12/03	13/03	14/03
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%**		

Kelli Destri - Nutricionista – CRN 9907D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle 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 MARÇO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Érico Veríssimo

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	17/03	18/03	19/03	20/03	21/03
Lanche da manhã e da Tarde	Suco de uva + Pão de queijo + Maçã	Arroz Lasanha de frango Alface e tomate	FERIADO	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	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
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	**389,88**	**15**	**58,70**	**12%**	**8**	**75,21**	**15%**	**65**	**259,85**	**53%**
Recomendado	**473**	**12 a 18 gramas**			**13 a 18 gramas**			**65 a 77 gramas**		
% Adequação	**82%**	**82%**			**64%**			**84%**		

Kelli Destri - Nutricionista – CRN 9907D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle 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 MARÇO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Érico Veríssimo

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	24/03	25/03	26/03	27/03	28/03
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	404,09	10	40,48	10%	12	109,20	27%	64	257,37	64%
Terça	203,46	20	79,14	39%	3	24,83	12%	24	97,83	48%
Quarta	641,14	34	135,59	21%	25	223,41	35%	72	289,52	45%
Quinta	843,55	45	179,76	21%	15	133,05	16%	132	526,91	62%
Sexta	434,21	11	44,71	10%	8	69,04	16%	81	322,06	74%
Média Semanal	**505,29**	**24**	**95,93**	**20%**	**12**	**111,90**	**21%**	**75**	**298,74**	**59%**
Recomendado	**473**	**12 a 18 gramas**			**13 a 18 gramas**			**65 a 77 gramas**		
% Adequação	**107%**	**200%**			**96%**			**115%**		

Kelli Destri - Nutricionista – CRN 9907D

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

PREFEITURA MUNICIPAL DE CHAPADA

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO

Rua Padre Anchieta, 90 - Centro, Chapada – RS

CEP: 99530-000 lTelefone: (54) 3333-1166

CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR- 03 A 07 DE MARÇO 2025

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF São Luiz Gonzaga

Horários	Segunda 03/03	Terça 04/03	Quarta 05/03	Quinta 06/03	Sexta 07/03
Lanche da Manhã	FERIADO	FERIADO	Café com leite + Pão de queijo + Maçã	Feijão preto Arroz Coxa e sobrecoxa Alface e tomate	Leite com cacau + Pão francês com requeijão + Mamão
Almoço	FERIADO	FERIADO	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	FERIADO	FERIADO	Suco Laranja + Pão com doce de frutas + Melancia	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	1173,05	44	177,17	15%	26	237,92	20%	195	781,77	67%
Quinta	1352,89	75	298,34	22%	35	314,61	23%	183	731,49	54%
Sexta	1316,79	53	212,75	16%	34	305,24	23%	202	809,38	61%
Média Semanal	**1288,07**	**60**	**241,00**	**18%**	**31**	**281,25**	**22%**	**197**	**786,35**	**62%**
Recomendado	**1656**	**41 a 62 gramas**			**46 a 64 gramas**			**228 a 269 gramas**		
% Adequação	**78%**	**97%**			**68%**			**86%**		

Kelli Destri - Nutricionista – CRN 9907D

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

PREFEITURA MUNICIPAL DE CHAPADA

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO

Rua Padre Anchieta, 90 - Centro, Chapada – RS

CEP: 99530-000 lTelefone: (54) 3333-1166

CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR- 10 A 14 DE MARÇO 2025

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF São Luiz Gonzaga

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	10/03	11/03	12/03	13/03	14/03
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 + Melancia	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	1012,53	58	232,72	23%	28	252,40	25%	166	665,59	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	**1209,53**	**56**	**225,17**	**19%**	**31**	**275,30**	**23%**	**186**	**744,86**	**62%**
Recomendado	**1656**	**41 a 62 gramas**			**46 a 64 gramas**			**228 a 269 gramas**		
% Adequação	**73%**	**91%**			**66%**			**82%**		

Kelli Destri - Nutricionista – CRN 9907D

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

PREFEITURA MUNICIPAL DE CHAPADA

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO

Rua Padre Anchieta, 90 - Centro, Chapada – RS

CEP: 99530-000 lTelefone: (54) 3333-1166

CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR- 17 A 21 DE MARÇO 2025

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF São Luiz Gonzaga

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	17/03	18/03	19/03	20/03	21/03
Lanche da Manhã	Suco de uva + Pão de queijo + Maçã	Arroz Lasanha de frango Alface e tomate	FERIADO	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	FERIADO	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	FERIADO	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	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
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	**1198,30**	**55**	**220,85**	**15%**	**23**	**205,28**	**14%**	**195**	**780,42**	**52%**
Recomendado	**1656**	**41 a 62 gramas**			**46 a 64 gramas**			**228 a 269 gramas**		
% Adequação	**72%**	**89%**			**50%**			**86%**		

Kelli Destri - Nutricionista – CRN 9907D

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

PREFEITURA MUNICIPAL DE CHAPADA

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO

Rua Padre Anchieta, 90 - Centro, Chapada – RS

CEP: 99530-000 lTelefone: (54) 3333-1166

CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR- 24 A 28 DE MARÇO 2025

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF São Luiz Gonzaga

Horários	Segunda 24/03	Terça 25/03	Quarta 26/03	Quinta 27/03	Sexta 28/03
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	1195,25	46	185,74	16%	37	336,39	28%	183	732,83	61%
Terça	1321,06	64	257,37	19%	35	311,86	24%	186	743,86	56%
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	**1417,97**	**63**	**250,39**	**18%**	**37**	**333,14**	**24%**	**213**	**852,23**	**60%**
Recomendado	**1656**	**41 a 62 gramas**			**46 a 64 gramas**			**228 a 269 gramas**		
% Adequação	**86%**	**101%**			**80%**			**93%**		

Kelli Destri - Nutricionista – CRN 9907D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle 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 MARÇO 2025

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Arco-Íris

Horários	Segunda 03/03	Terça 04/03	Quarta 05/03	Quinta 06/03	Sexta 07/03
Lanche manhã 09h10min	FERIADO	FERIADO	Leite com cacau + Pão francês com requeijão + Maçã	Café com leite + Bolacha (agricultura) + Mamão	Leite com cacau + Pão de queijo + Laranja
Almoço 11h10min	FERIADO	FERIADO	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	FERIADO	FERIADO	Leite com Cacau (200 ml)	Leite com Cacau (200 ml)	Leite com Cacau (200 ml)
Lanche 1 14h20min	FERIADO	FERIADO	Café com leite + Cuca	Igual ao almoço	Café com leite + Bolo doce sem cobertura
Lanche 2 15h55min	FERIADO	FERIADO	Melão	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	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	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	**572,70**	**24**	**97,62**	**10%**	**14**	**129,87**	**14%**	**87**	**349,80**	**37%**
Recomendado	**945**	**24 a 35 gramas**			**26 a 37 gramas**			**130 a 154 gramas**		
% Adequação	**61%**	**70%**			**56%**			**57%**		

Kelli Destri - Nutricionista – CRN 9907D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle 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 MARÇO 2025

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Arco-Íris

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	10/03	11/03	12/03	13/03	14/03
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	Melancia	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	867,49	51	202,18	23%	14	126,64	15%	136	545,47	63%
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	**954,50**	**43**	**172,75**	**18%**	**19**	**173,52**	**18%**	**156**	**625,07**	**65%**
Recomendado	**945**	**24 a 35 gramas**			**26 a 37 gramas**			**130 a 154 gramas**		
% Adequação	**101%**	**123%**			**74%**			**101%**		

Kelli Destri - Nutricionista – CRN 9907D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle 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 MARÇO 2025

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Arco-Íris

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	17/03	18/03	19/03	20/03	21/03
Lanche manhã 09h10min	Leite com cacau + Pão com queijo + Morango	Leite com cacau + Pão com doce de frutas + Banana	FERIADO	Café com leite + Bolacha (agricultura) + Manga	Leite com cacau + Bolo doce sem cobertura + Mamão
Almoço 11h10min	Feijão preto Arroz Molho de carne moída Polenta Cenoura	Feijão carioca Arroz Carne de porco Purê de mandioca Alface	FERIADO	Lentilha Arroz Molho de frango Purê de moranga Brócolis	Feijão preto Arroz Estrogonofe de gado Massa (mercado) Beterraba
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	Leite com cacau + Puff	Sagu com creme de baunilha	FERIADO	Igual ao almoço	Igual ao almoço
Lanche 2 15h55min	Banana	Abacaxi	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	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	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
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	**830,43**	**39**	**157,74**	**15%**	**18**	**158,65**	**15%**	**129**	**515,77**	**50%**
Recomendado	**945**	**24 a 35 gramas**			**26 a 37 gramas**			**130 a 154 gramas**		
% Adequação	**88%**	**113%**			**68%**			**84%**		

Kelli Destri - Nutricionista – CRN 9907D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle 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 MARÇO 2025

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Arco-Íris

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	24/03	25/03	26/03	27/03	28/03
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%**		

Kelli Destri - Nutricionista – CRN 9907D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle 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 MARÇO 2025

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Dona Ziza

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	03/03	04/03	05/03	06/03	07/03
Café da manhã 8:00	FERIADO	FERIADO	Vitamina de banana (Leite + banana, aveia, cacau) + Biscoito Mignon	Leite com cacau + Cuca Agricultura	Leite com cacau + Torrada de pão com queijo
Lanche da manhã 9:30	FERIADO	FERIADO	Melancia	Manga	Banana
Almoço 10:30 - 11:30	FERIADO	FERIADO	Lentilha Arroz Molho de peito de frango Polenta Cenoura	Feijão Preto Galinhada Repolho Tomate	Feijão Carioca Carne de gado Picada em molho Batata refogada Couve-flor
Leite 13:00 - 13:40	FERIADO	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
Lanche 1 14:10 - 15:00	FERIADO	FERIADO	Leite com cacau + Puff	Repete o almoço	Suco de Laranja + Pão de cachorro quente com carne moída
Lanche 2 16:45	FERIADO	FERIADO	Abacaxi	Laranja	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		
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	836,01	36	144,12	17%	23	209,21	25%	123	490,84	59%
Quinta	662,04	48	193,49	29%	9	77,15	12%	97	389,82	59%
Sexta	997,96	51	202,42	20%	32	291,03	29%	127	508,88	51%
Média Semanal	**499,20**	**27**	**108,01**	**13%**	**13**	**115,48**	**13%**	**69**	**277,91**	**34%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**70%**	**100%**			**64%**			**60%**		

Kelli Destri - Nutricionista – CRN 9907D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle 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 MARÇO 2025

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Dona Ziza

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	10/03	11/03	12/03	13/03	14/03
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	Melancia
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	10 a 15% VET			25 a 35% do VET			55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	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	682,66	24	97,13	14%	20	180,06	26%	104	414,53	61%
Média Semanal	743,34	35	139,10	19%	15	136,75	19%	118	471,89	63%
Recomendado	**708**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**97 a 115 gramas**		
% Adequação	**105%**	**129%**			**76%**			**103%**		

Kelli Destri - Nutricionista – CRN 9907D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle 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 MARÇO 2025

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Dona Ziza

Horários	Segunda 17/03	Terça 18/03	Quarta 19/03	Quinta 20/03	Sexta 21/03
Café da manhã 8:00	Leite com cacau + Bolacha sem açúcar (agricultura)	Leite com cacau + Pão com requeijão	FERIADO	Leite com cacau + Pão com queijo	Leite com cacau + Pão com doce de frutas sem açúcar
Lanche da manhã 9:30	Abacaxi	Mamão	FERIADO	Banana	Manga
Almoço 10:30 - 11:30	Lentilha Arroz Molho de carne moída Purê de batata Beterraba	Feijão carioca Arroz Molho de carne de gado Polenta Repolho	FERIADO	Feijão carioca Arroz Frango desfiado Massa (mercado) Cenoura	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	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 + Pão de queijo	Repete o almoço	FERIADO	Repete o almoço	Leite com cacau + Bolo doce (sem açúcar)
Lanche 2 16:45	Mamão	Abacaxi	FERIADO	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	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	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
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	653,47	31	122,53	15%	12	110,96	14%	105	419,45	51%
Recomendado	**708**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**97 a 115 gramas**		
% Adequação	**92%**	**113%**			**62%**			**91%**		

Kelli Destri - Nutricionista – CRN 9907D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle 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 MARÇO 2025

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Dona Ziza

Horários	Segunda 24/03	Terça 25/03	Quarta 26/03	Quinta 27/03	Sexta 28/03
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	Melancia	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	763,28	41	164,74	22%	11	99,59	13%	125	499,24	65%
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	747,48	36	145,02	19%	16	143,97	19%	115	461,59	62%
Recomendado	**708**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**97 a 115 gramas**		
% Adequação	**106%**	**134%**			**80%**			**100%**		

Kelli Destri - Nutricionista – CRN 9907D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle 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 MARÇO 2025

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Riscos e Rabiscos

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Café da manhã 8:00	FERIADO	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
Lanche da manhã 9:10	FERIADO	FERIADO	Mleancia	Mamão	Manga
Almoço 11:00	FERIADO	FERIADO	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	FERIADO	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
Lanche 1 14:45	FERIADO	FERIADO	Repete o almoço	Salada de frutas	Repete o almoço
Lanche 2 16:30	FERIADO	FERIADO	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	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Quarta	431,79	32	128,84	30%	4	32,22	7%	67	268,39	62%
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	**272,72**	**18**	**70,23**	**16%**	**3**	**25,07**	**5%**	**45**	**179,28**	**39%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**38%**	**65%**			**14%**			**39%**		

Kelli Destri - Nutricionista – CRN 9907D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle 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 MARÇO 2025

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Riscos e Rabiscos

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	10/03	11/03	12/03	13/03	14/03
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	Abacate	Mamão	Abacaxi
Almoço 11:00	Lentilha Arroz Molho de frango Massa (agricultura) Couve flor	Feijão preto Arroz Carne de gado cozida com mandioca Brócolis	Feijão Carioca Arroz Molho de carne moída Massa (Mercado) Couve flor	Feijão Preto Arroz Coxa e sobrecoxa assada 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	Salada de frutas	Repete o almoço	Bolo de banana sem açúcar	Repete o almoço
Lanche 2 16:30	Abacaxi	Morango	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	550,37	31	125,88	23%	5	42,51	8%	109	434,02	79%
Terça	486,74	25	99,70	20%	7	67,02	14%	83	332,72	68%
Quarta	595,84	30	121,88	20%	10	92,90	16%	95	380,19	64%
Quinta	441,49	16	62,78	14%	12	106,69	24%	69	277,11	63%
Sexta	526,90	43	170,12	32%	5	47,69	9%	76	303,66	58%
Média Semanal	**520,27**	**29**	**116,07**	**22%**	**8**	**71,36**	**14%**	**86**	**345,54**	**66%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**73%**	**107%**			**40%**			**75%**		

Kelli Destri - Nutricionista – CRN 9907D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle 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 MARÇO 2025

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Riscos e Rabiscos

Horários	Segunda 17/03	Terça 18/03	Quarta 19/03	Quinta 20/03	Sexta 21/03
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 carne moída Massa (agricultura) Tomate	Feijão Preto Arroz Molho de peito de frango Purê de batata Brócolis	FERIADO	Feijão carioca Arroz Carne de gado cozida com mandioca Cenoura	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	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	Leite + Bolo de banana sem açúcar	FERIADO	Vitamina de banana (leite, aveia, banana, maçã)	Repete o almoço
Lanche 2 16:30	Laranja	Abacate	FERIADO	Mamão	Manga

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	10 a 15% VET			25 a 35% do VET			55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	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	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Quinta	446,15	16	63,36	14%	11	95,63	21%	73	293,24	66%
Sexta	561,98	35	140,96	25%	4	35,91	6%	96	383,61	68%
Média Semanal	**410,90**	**22**	**87,13**	**17%**	**7**	**67,45**	**14%**	**67**	**267,55**	**52%**
Recomendado	**1656**	**41 a 62 gramas**			**46 a 64 gramas**			**228 a 269 gramas**		
% Adequação	**25%**	**53%**			**16%**			**29%**		

Kelli Destri - Nutricionista – CRN 9907D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle 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 MARÇO 2025

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Riscos e Rabiscos

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	24/03	25/03	26/03	27/03	28/03
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	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**77%**	**119%**			**37%**			**77%**		

Kelli Destri - Nutricionista – CRN 9907D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle 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- 31 DE MARÇO A 04 DE ABRIL 2025

APAE – Espaço Criador

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	31/03	01/04	02/04	03/04	04/04
Lanche da Manhã	Bolacha Agricultura + Leite com cacau + Banana **Vitamina de frutas + ovo cozido amassado*	Bolo Salgado com carne moída + Suco de Laranja + Melão **Mingau cozido (leite, banana, cacau, aveia)*	Massa Agricultura com molho de frango + Alface e Tomate Abacaxi **Caldo de sopa + Batata, Chuchu cenoura amassados*	Bebida Láctea + Cuca sem recheio + Manga e Morango picados **Mingau cozido (leite, banana, cacau, aveia)*	Café com Leite + Puff + Manga e melão picados ** Frutas amassadas + bebida láctea*
Almoço			Feijão Arroz Carne de gado Brócolis e Beterraba cozidos **Caldo de Feijão + batata, chuchu e cenoura esmagados -*		
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 30% Necessidades Diárias	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
Segunda	1001,46	33	133,99	13%	32	285,00	28%	151	605,76	60%
Terça	950,83	52	208,64	22%	25	225,72	24%	128	510,39	54%
Quarta	678,65	46	183,71	27%	13	116,47	17%	93	373,94	55%
Quinta	1228,32	43	173,18	14%	28	250,41	20%	206	823,80	67%
Sexta	1079,34	54	215,97	20%	36	323,34	30%	139	556,11	52%
Média Semanal	**987,72**	**46**	**183,10**	**19%**	**27**	**240,19**	**24%**	**144**	**574,00**	**58%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**139%**	**170%**			**133%**			**125%**		

Kelli Destri - Nutricionista – CRN 9907D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle 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 ABRIL 2025

APAE – Espaço Criador

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	07/04	08/04	09/04	10/04	11/04
Lanche da Manhã	Mini pizza + Suco de Uva + Melancia **Caldo de sopa + batata, chuchu e cenoura esmagados*	Galinhada + Tomate e repolho **Purê de batata com brócolis + molho (apenas o líquido)*	Pão com doce de fruta + Café com Leite + Banana **Mingau (leite, maçã, banana, aveia)*	Pão com carne moída + Suco de Laranja + Maçã **Purê de legumes (batata, brócolis, cenoura, chuchu, moranga) + ovo cozido esmagado + molho (liquido)*	Cuca Agricultura + Bebida Láctea + Mamão **Vitamina (leite, banana, abacate, aveia)*
Almoço	-	-	Feijão Carioca Massa Agricultura Molho de Frango Alface **Purê batata + feijão carioca 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 30% Necessidades Diárias	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET		Gorduras (g) 25 a 35% do VET				Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
Segunda	551,90	18	72,16	13%	13	118,37	21%	100	398,65	72%
Terça	614,32	49	197,64	32%	6	55,69	9%	86	343,77	56%
Quarta	788,09	19	75,20	10%	13	118,76	15%	152	609,62	77%
Quinta	1382,25	74	297,03	21%	22	199,43	14%	220	881,22	64%
Sexta	1216,22	46	185,28	15%	27	246,79	20%	200	800,43	66%
Média Semanal	**910,56**	**41**	**165,46**	**18%**	**16**	**147,81**	**16%**	**152**	**606,74**	**67%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**128%**	**153%**			**59%**			**132%**		

Kelli Destri - Nutricionista – CRN 9907D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle 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 ABRIL 2025

APAE – Espaço Criador

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	14/04	15/04	16/04	17/04	18/04
Lanche da Manhã	Bolo doce de cenoura + Suco de Laranja + mamão **Vitamina de frutas (leite, banana, mamão, aveia)*	Feijão Preto Arroz Strogonoff de frango Tomate **caldo de sopa + cenoura chuchu e batata + ovo cozido liquidificado*	Pão com queijo e Apresuntado + Leite com cacau + Laranja **Caldo de feijão + cenoura chuchu e batata liquidificado*	Bolacha Agricultura + Bebida Láctea + Manga e Melão picados **Mingau de aveia e banana (leite, aveia, banana e cacau*	FERIADO
Almoço			Lasanha de frango Arroz Beterraba **Purê de batata + lentilha 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 30% Necessidades Diárias	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
Segunda	740,12	66	262,16	35%	7	63,59	9%	128	513,28	69%
Terça	1052,10	17	66,31	6%	13	112,99	11%	220	880,73	84%
Quarta	877,47	51	205,89	23%	38	339,75	39%	89	357,03	41%
Quinta	1433,40	45	179,46	13%	27	246,87	17%	254	1014,93	71%
Sexta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Média Semanal	**820,62**	**36**	**142,76**	**16%**	**17**	**152,64**	**15%**	**138**	**553,20**	**53%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**116%**	**132%**			**85%**			**120%**		

Kelli Destri - Nutricionista – CRN 9907D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle 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 ABRIL 2025

APAE – Espaço Criador

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	21/04	22/04	23/04	24/04	25/04
Lanche da Manhã	FERIADO	Bolo salgado carne moída + Suco de Uva **Purê de batata + carne moída liquidificada*	Massa Agricultura + Molho de Frango Brócolis **Caldo de sopa + batata, brócolis e cenoura liquidificados*	Café com Leite + Bolacha Agricultura + Banana **Vitamina de fruta (leite, banana, aveia, cacau)*	Leite com cacau + Pão de Queijo + Salada de Fruta **Abacate amassado com farinha de aveia*
Almoço	-	-	Lentilha Arroz Peixe assado Legumes refogados (batata, cenoura, chuchu, brócolis) Repolho **Purê de legumes + lentilha esmagada*	-	-
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 30% Necessidades Diárias	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
Segunda	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Terça	928,10	12	49,40	5%	26	235,44	25%	168	673,82	73%
Quarta	935,17	55	220,47	24%	9	77,67	8%	156	622,64	67%
Quinta	1404,55	55	219,91	16%	32	287,82	20%	227	906,02	65%
Sexta	1603,83	60	238,54	15%	45	403,49	25%	250	999,70	62%
Média Semanal	**1155,93**	**47**	**186,01**	**16%**	**27**	**246,03**	**21%**	**184**	**735,56**	**64%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**163%**	**172%**			**98%**			**160%**		

Kelli Destri - Nutricionista – CRN 9907D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle 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 ABRIL 2025

APAE – Espaço Criador

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	28/04	29/04	30/04	01/05	02/05
Lanche da Manhã	Pão com Doce de Fruta + Café com leite + Manga **Vitamina de Frutas com Aveia*	Escondidinho de carne moída + Suco de Uva + Abacaxi **Ovo cozido liquidificado + purê de moranga*	Bolo Doce + Suco de Laranja + Mamão **Caldo de sopa + batata, brócolis e cenoura liquidificados*	FERIADO	FERIADO
Almoço	-	-	-	FERIADO	FERIADO
Lanche da Tarde	Igual ao da manhã	Igual ao da manhã	Igual ao da manhã	FERIADO	FERIADO

**Refeição para alunos com disfagia!*

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana 30% Necessidades Diárias	Energia	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
Segunda	544,21	18	70,82	13%	11	100,42	18%	117	466,48	86%
Terça	586,45	46	184,54	31%	18	159,84	27%	59	235,17	40%
Quarta	965,71	15	58,73	6%	12	111,10	12%	201	802,65	83%
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	**419,27**	**16**	**62,82**	**10%**	**8**	**74,27**	**11%**	**75**	**300,86**	**42%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**59%**	**58%**			**29%**			**65%**		

Kelli Destri - Nutricionista – CRN 9907D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle 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- 31 DE MARÇO A 04 DE ABRIL 2025

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Emílio Link

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	31/03	01/04	02/04	03/04	04/04
Lanche da manhã	Bolacha Agricultura + Café com Leite + Banana	Calzone + Suco de Laranja + Melão	Café com leite + Puff + Maça	Leite com cacau + Pão com queijo e Apresuntado + Mamão	Bebida láctea + Bolo doce sem cobertura + Abacaxi
Almoço		Feijão carioca Arroz Massa (agricultura) com molho de Frango Repolho e beterraba	Lentilha Arroz Coxa e sobrecoxa assada Batata assada Cenoura e Tomate	Feijão preto Arroz Linguiça assada Mandioca Brócolis	-
Lanche da Tarde	Carreteiro + Alface e tomate + Suco de Uva	Bolo de cenoura + Leite com cacau + Mamão	Cuca Agricultura + Suco de Laranja + Banana	Bolacha Salgada + Bebida Láctea + Maça	Feijão carioca Arroz Peito de Frango 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	1255,87	41	162,18	13%	30	274,41	22%	207	827,95	66%
Terça	1122,46	48	190,30	17%	15	135,81	12%	199	794,45	71%
Quarta	1122,36	39	157,03	14%	39	353,39	31%	161	642,53	57%
Quinta	1547,36	58	233,44	15%	51	456,72	30%	215	861,79	56%
Sexta	1073,87	49	194,11	18%	24	218,63	20%	168	670,79	62%
Média Semanal	**1224,38**	**47**	**187,41**	**15%**	**32**	**287,79**	**23%**	**190**	**759,50**	**62%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**172%**	**174%**			**160%**			**165%**		

Kelli Destri - Nutricionista – CRN 9907D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle 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 ABRIL 2025

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Emílio Link

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	07/04	08/04	09/04	10/04	11/04
Lanche da manhã	Leite com cacau + Pão com requeijão + Manga	Suco de Uva + Panqueca de frango + Abacaxi	Café com leite + Pão Com doce de fruta + Maça	Suco de Laranja + Mini Pizza + Melão	Polenta Carne de Frango em Molho Repolho e Brócolis
Almoço	-	Feijão preto Arroz Carne de porco Mandioca Repolho	Lentilha Arroz Strogonoff de carne Moranga cabotiá refogada Tomate	Feijão carioca Arroz Molho de peito de Frango Purê de Batata Couve-Flor	-
Lanche da Tarde	Massa (mercado) Com molho de carne moída Alface	Café com Leite + Cuca + Banana	Suco de Laranja + Pão com Apresuntado e queijo + Abacaxi	Leite com cacau + Bolo doce sem cobertura + Mamão	Polenta Carne de Frango em Molho Repolho e 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	1033,65	50	198,32	19%	29	256,69	25%	152	606,09	59%
Terça	1220,90	55	220,99	18%	24	214,73	18%	197	788,87	65%
Quarta	1367,39	66	264,39	19%	32	290,56	21%	204	816,84	60%
Quinta	1257,64	48	190,67	15%	21	191,69	15%	220	880,31	70%
Sexta	510,96	27	109,18	21%	15	133,25	26%	68	270,97	53%
Média Semanal	**1078,11**	**49**	**196,71**	**19%**	**24**	**217,38**	**21%**	**168**	**672,62**	**61%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**152%**	**182%**			**121%**			**146%**		

Kelli Destri - Nutricionista – CRN 9907D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle 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 ABRIL 2025

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Emílio Link

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	14/04	15/04	16/04	17/04	18/04
Lanche da manhã	Galinhada Batata doce cozida Cenoura ralada	Café com Leite + Calzone + Mamão	Suco de Laranja + Bolo salgado com carne moída + Abacaxi	Leite com cacau + Bolacha salgada + Maça	FERIADO
Almoço	-	Lentilha Arroz Peixe assado Batata Assada Tomate	Feijão carioca Arroz Peito de frango em molho Polenta Repolho	Feijão preto Arroz Carne de Gado Picada Macarrão (Mercado) Chuchu	FERIADO
Lanche da Tarde	Galinhada Batata doce cozida Cenoura ralada	Leite com cacau + Pão de queijo + Maçã	Bebida Láctea + Bolo doce sem cobertura + Manga	Suco de Uva + Cachorro quente + Melão	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	672,12	22	87,17	13%	8	73,15	11%	127	506,42	75%
Terça	1112,78	47	188,96	17%	28	253,91	23%	174	695,11	62%
Quarta	1170,06	54	216,08	18%	16	147,54	13%	202	806,13	69%
Quinta	1636,98	60	238,66	15%	30	274,35	17%	279	1116,01	68%
Sexta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Média Semanal	**918,39**	**37**	**146,17**	**13%**	**17**	**149,79**	**13%**	**156**	**624,73**	**55%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**129%**	**135%**			**59%**			**136%**		

Kelli Destri - Nutricionista – CRN 9907D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle 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 ABRIL 2025

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Emílio Link

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	21/04	22/04	23/04	24/04	25/04
Lanche da manhã	FERIADO	Café com leite + Pão com peito de frango + Abacaxi	Leite com cacau + Bolacha Salgada + Banana	Bebida Láctea + Bolo Doce + Mamão	Suco de uva + Puff + Maça
Almoço	-	Feijão preto Carreteiro Batata doce cozida Pepino	Lentilha Arroz Carne de porco mandioca Tomate	Feijão carioca Arroz Coxa e sobrecoxa assada Abóbora cabotiá refogada Repolho	-
Lanche da Tarde	FERIADO	Bebida láctea + Biscoito doce Mercado + Mamão	Massa (agricultura) Molho de frango Abobrinha verde refogada	Leite com cacau + Pão com doce de fruta + Manga	Carreteiro Alface 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	534,34	24	97,76	18%	20	175,86	33%	66	265,38	50%
Terça	1122,29	47	189,38	17%	21	184,64	16%	188	750,35	67%
Quarta	1153,83	67	266,55	23%	24	212,07	18%	169	674,18	58%
Quinta	1473,47	54	216,43	15%	28	256,48	17%	253	1010,58	69%
Sexta	586,17	20	78,91	13%	16	143,16	24%	93	371,71	63%
Média Semanal	**974,02**	**42**	**169,80**	**17%**	**22**	**194,44**	**22%**	**154**	**614,44**	**61%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**137%**	**157%**			**108%**			**134%**		

Kelli Destri - Nutricionista – CRN 9907D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle 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 de ABRIL a 02 DE MAIO 2025

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	28/04	29/04	30/04	01/05	02/05
Lanche da manhã	Leite com cacau + Pão fatiado com Apresuntado e queijo + Melão	Suco de Laranja + Bolacha Agricultura + Maça	Café com Leite + Bolo Salgado + Mamão	FERIADO	FERIADO
Almoço	-	Lentilha Arroz Carne de gado Picada Batata Refogada Brócolis	Feijão preto Arroz Lasanha de Frango Beterraba	FERIADO	FERIADO
Lanche da Tarde	Massa com carne moída Repolho	Bebida láctea + Pão de queijo + Banana	Suco de Uva + Bolacha doce Mercado + Manga	FERIADO	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	840,13	54	217,51	26%	33	292,91	35%	83	330,93	39%
Terça	1152,19	43	170,49	15%	25	224,37	19%	194	776,88	67%
Quarta	1221,74	40	161,91	13%	21	188,03	15%	218	870,84	71%
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	**642,81**	**27**	**109,98**	**11%**	**16**	**141,06**	**14%**	**99**	**395,73**	**36%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**91%**	**102%**			**78%**			**86%**		

Kelli Destri - Nutricionista – CRN 9907D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle 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- 31 DE MARÇO A 04 DE ABRIL 2025

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Érico Veríssimo

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	31/03	01/04	02/04	03/04	04/04
Lanche da manhã e da Tarde	Suco de Uva + Pão fatiado com Apresuntado e queijo + Maça	Massa (Agricultura) Molho de peito de frango Pepino	Leite com cacau + Bolacha salgada Mercado + Banana	Lentilha Arroz Carne de porco Tomate	Bebida Láctea + Mini Pizza frango + 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		
20% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	740,02	46	183,70	25%	36	319,74	43%	106	425,93	58%
Terça	544,21	36	143,12	26%	9	78,92	15%	78	311,49	57%
Quarta	777,44	22	87,94	11%	25	221,78	29%	124	496,31	64%
Quinta	1041,29	60	241,61	23%	17	150,41	14%	160	638,35	61%
Sexta	553,86	23	91,55	17%	15	134,46	24%	82	328,22	59%
Média Semanal	**731,37**	**37**	**149,59**	**20%**	**20**	**181,06**	**25%**	**110**	**440,06**	**60%**
Recomendado	**473**	**12 a 18 gramas**			**13 a 18 gramas**			**65 a 77 gramas**		
% Adequação	**155%**	**208%**			**155%**			**169%**		

Kelli Destri - Nutricionista – CRN 9907D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle 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 ABRIL 2025

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Érico Veríssimo

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	07/04	08/04	09/04	10/04	11/04
Lanche da manhã e da Tarde	Suco de Laranja + Pão com doce de fruta + Mamão	Massa com Molho de Frango Repolho	Leite com cacau + Cuca Agricultura + Maça	Feijão Carioca Mandioca Carne Moída em molho Couve-flor	Café com leite + Pão com requeijão + 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		
20% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	565,27	10	40,18	7%	4	31,66	6%	126	505,30	89%
Terça	482,35	46	183,78	38%	9	79,89	17%	54	217,55	45%
Quarta	642,81	15	58,13	9%	23	205,46	32%	99	394,75	61%
Quinta	793,58	60	238,10	30%	17	155,02	20%	100	400,41	50%
Sexta	632,53	18	72,75	12%	19	171,87	27%	99	394,44	62%
Média Semanal	**623,31**	**30**	**118,59**	**19%**	**14**	**128,78**	**20%**	**96**	**382,49**	**62%**
Recomendado	**473**	**12 a 18 gramas**			**13 a 18 gramas**			**65 a 77 gramas**		
% Adequação	**132%**	**165%**			**110%**			**147%**		

Kelli Destri - Nutricionista – CRN 9907D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle 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 ABRIL 2025

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Érico Veríssimo

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	14/04	15/04	16/04	17/04	18/04
Lanche da manhã e da Tarde	Bebida Láctea + Pão com Apresuntado e queijo + Maçã	Panqueca de carne Moída Beterraba + Suco de Laranja	Leite com cacau + Bolacha Agricultura + Melão	Feijão preto Arroz Strogonoff de carne Cenoura	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	769,32	14	56,51	7%	40	362,34	47%	96	383,78	50%
Terça	817,00	49	194,13	24%	18	164,05	20%	116	465,61	57%
Quarta	561,05	15	60,72	11%	13	115,16	21%	97	387,69	69%
Quinta	902,43	65	259,45	29%	12	110,03	12%	128	513,99	57%
Sexta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Média Semanal	**609,96**	**29**	**114,16**	**14%**	**17**	**150,32**	**20%**	**88**	**350,21**	**47%**
Recomendado	**473**	**12 a 18 gramas**			**13 a 18 gramas**			**65 a 77 gramas**		
% Adequação	**129%**	**159%**			**128%**			**114%**		

Kelli Destri - Nutricionista – CRN 9907D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle 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 ABRIL 2025

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Érico Veríssimo

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	21/04	22/04	23/04	24/04	25/04
Lanche da manhã e da Tarde	FERIADO	Polenta Molho de frango desfiado Repolho	Café com Leite + Pão com doce de Leite + Mamão	Lentilha Arroz Carne de porco Brócolis	Suco de laranja + Pão 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		
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	406,93	40	158,28	39%	6	49,66	12%	49	195,66	48%
Quarta	989,69	28	112,77	11%	19	166,64	17%	177	709,35	72%
Quinta	1434,10	84	336,50	23%	6	52,78	4%	261	1043,07	73%
Sexta	747,08	36	144,15	19%	8	74,59	10%	131	523,57	70%
Média Semanal	**715,56**	**38**	**150,34**	**19%**	**8**	**68,73**	**9%**	**124**	**494,33**	**53%**
Recomendado	**473**	**12 a 18 gramas**			**13 a 18 gramas**			**65 a 77 gramas**		
% Adequação	**151%**	**313%**			**59%**			**190%**		

Kelli Destri - Nutricionista – CRN 9907D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle 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 de ABRIL a 02 DE MAIO 2025

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Érico Veríssimo

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	28/04	29/04	30/04	01/05	02/05
Lanche da manhã e da Tarde	Leite com cacau + Bolacha (agricultura) + banana	Galinhada Repolho	Suco de Uva + Cachorro quente + Maça	FERIADO	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	808,17	20	80,95	10%	24	218,39	27%	129	514,74	64%
Terça	558,72	42	168,51	30%	5	47,28	8%	81	324,30	58%
Quarta	418,07	9	37,15	9%	16	145,58	35%	59	237,45	57%
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	**356,99**	**14**	**57,32**	**10%**	**9**	**82,25**	**14%**	**54**	**215,30**	**36%**
Recomendado	**473**	**12 a 18 gramas**			**13 a 18 gramas**			**65 a 77 gramas**		
% Adequação	**75%**	**119%**			**70%**			**83%**		

Kelli Destri - Nutricionista – CRN 9907D

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

PREFEITURA MUNICIPAL DE CHAPADA

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO

Rua Padre Anchieta, 90 - Centro, Chapada – RS

CEP: 99530-000 lTelefone: (54) 3333-1166

CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR- 31 DE MARÇO A 04 DE ABRIL 2025

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF São Luiz Gonzaga

Horários	Segunda 31/03	Terça 01/04	Quarta 02/04	Quinta 03/04	Sexta 04/04
Lanche da Manhã	Leite com cacau + Bolacha Salgada (Mercado) + Banana	Galinhada Repolho	Café com leite + Pão Fatiado com Apresuntado e queijo + Maça	Massa (Agricultura) Com molho de carne moída Cenoura	Bebida Láctea + Pão francês doce de Leite + Mamão
Almoço	Lentilha Arroz Carne de gado Picada Purê de Batata Beterraba	Feijão Preto Arroz Peito de Frango em molho Massa (Mercado) Couve-flor	Feijão Carioca Arroz Coxa e sobrecoxa Assada Batata Doce Brócolis	Lentilha Arroz Mandioca Carne de Porco Alface e tomate	Feijão Preto Arroz Carne de gado em molho Abóbora cabotiá refogada Pepino
Lanche da Tarde	Suco de Laranja + Cuca Agricultura + Maça	Leite com cacau + Pão com doce de frutas + Abacaxi	Bebida Láctea + Bolacha Agricultura + Banana	Café com leite + Bolo salgado com carne moída + Melão	Café com Leite + Pão com peito de frango + Maça

COMPOSIÇÃO DO 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	877,66	43	170,42	19%	22	197,85	23%	174	697,99	80%
Terça	1140,67	63	253,34	22%	14	121,92	11%	187	749,10	66%
Quarta	1365,22	57	229,30	17%	35	319,04	23%	210	838,17	61%
Quinta	1316,73	76	302,46	23%	38	344,04	26%	163	653,80	50%
Sexta	1108,38	56	222,21	20%	19	169,04	15%	178	711,30	64%
Média Semanal	**1161,73**	**59**	**235,55**	**20%**	**26**	**230,38**	**20%**	**183**	**730,08**	**64%**
Recomendado	**1656**	**41 a 62 gramas**			**46 a 64 gramas**			**228 a 269 gramas**		
% Adequação	**70%**	**95%**			**56%**			**80%**		

Kelli Destri - Nutricionista – CRN 9907D

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

PREFEITURA MUNICIPAL DE CHAPADA

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO

Rua Padre Anchieta, 90 - Centro, Chapada – RS

CEP: 99530-000 lTelefone: (54) 3333-1166

CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR- 07 A 11 DE ABRIL 2025

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF São Luiz Gonzaga

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	07/04	08/04	09/04	10/04	11/04
Lanche da Manhã	Leite com cacau + Bolacha (agricultura) + Maça	Carreteiro Tomate	Café com Leite + Cuca Agricultura + Mamão	Polenta Molho de peito de frango Repolho	Leite com cacau + Pão com queijo + Manga
Almoço	Lentilha Arroz Carne de Porco Batata Doce Pepino	Feijão Preto Arroz Molho de peito de frango Massa Mercado Repolho	Feijão Carioca Arroz Carne de Gado Mandioca com farofa Brócolis	Feijão Preto Arroz Coxa e sobrecoxa assada Batata assada Tomate	Feijão carioca Arroz Lasanha de Frango Alface
Lanche da Tarde	Café com leite + Pão com Apresuntado e queijo + Melancia	Leite com cacau + Bolo doce sem cobertura + Abacaxi	Suco de laranja + Pão com carne Moida + Maçã	Leite com cacau + Pão com doce de Leite + Banana	Bebida Láctea + Bolacha Agricultura + 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	1138,34	69	276,05	24%	37	333,21	29%	168	670,02	59%
Terça	1219,07	61	243,82	20%	16	146,38	12%	205	819,24	67%
Quarta	1343,23	61	244,74	18%	26	238,03	18%	216	864,47	64%
Quinta	1090,90	61	242,22	22%	19	174,61	16%	168	671,39	62%
Sexta	1200,03	53	211,38	18%	27	242,53	20%	190	759,21	63%
Média Semanal	**1198,31**	**61**	**243,64**	**20%**	**25**	**226,95**	**19%**	**189**	**756,86**	**63%**
Recomendado	**1656**	**41 a 62 gramas**			**46 a 64 gramas**			**228 a 269 gramas**		
% Adequação	**72%**	**98%**			**55%**			**83%**		

Kelli Destri - Nutricionista – CRN 9907D

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

PREFEITURA MUNICIPAL DE CHAPADA

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO

Rua Padre Anchieta, 90 - Centro, Chapada – RS

CEP: 99530-000 lTelefone: (54) 3333-1166

CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR- 14 A 18 DE ABRIL 2025

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF São Luiz Gonzaga

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	14/04	15/04	16/04	17/04	18/04
Lanche da Manhã	Suco de Laranja + Pão fatiado com queijo + Banana	Massa (Agricultura) Carne Moída em molho Alface e tomate	Café com Leite + Bolacha Agricultura + Maça	Feijão Carioca Arroz Strogonoff de Frango Couve-flor	FERIADO
Almoço	Lentilha Arroz Carne de Gado em Molho Massa (Mercado) Cenoura	Feijão Preto Arroz Coxa e sobrecoxa assada Batata Assada Pepino	Lentilha Arroz Carne de Porco Mandioca com farofa Repolho	Feijão carioca Arroz Carne de Gado Polenta Beterraba	FERIADO
Lanche da Tarde	Café com leite + Bolacha salgada + Mamão	Leite com cacau + Cuca + Maça	Bebida Láctea + Bolo salgado com peito de frango + Abacaxi	Suco de uva + Puff + 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	1586,95	74	294,51	19%	38	341,28	22%	244	975,44	61%
Terça	1526,81	66	264,68	17%	38	341,18	22%	231	923,30	60%
Quarta	1210,96	52	209,64	17%	25	224,49	19%	193	773,90	64%
Quinta	1328,53	69	274,28	21%	22	198,96	15%	215	861,26	65%
Sexta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Média Semanal	**1130,65**	**52**	**208,62**	**15%**	**25**	**221,18**	**15%**	**177**	**706,78**	**50%**
Recomendado	**1656**	**41 a 62 gramas**			**46 a 64 gramas**			**228 a 269 gramas**		
% Adequação	**68%**	**84%**			**53%**			**77%**		

Kelli Destri - Nutricionista – CRN 9907D

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

PREFEITURA MUNICIPAL DE CHAPADA

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO

Rua Padre Anchieta, 90 - Centro, Chapada – RS

CEP: 99530-000 lTelefone: (54) 3333-1166

CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR- 21 A 25 DE ABRIL 2025

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF São Luiz Gonzaga

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	21/04	22/04	23/04	24/04	25/04
Lanche da Manhã	FERIADO	Arroz Lasanha de carne moída Cenoura	Café com leite + Pão francês com doce de fruta + Banana	Feijão preto Arroz Molho de peito de frango Tomate	Bebida Láctea + Pão Fatiado com Apresuntado e queijo + Maçã
Almoço	FERIADO	Lentilha Arroz Molho de Carne Moída Massa Agricultura Repolho	Feijão Carioca Arroz Peixe assado Batata Refogada Tomate	Feijão Preto Arroz Molho de Frango Polenta Alface	Feijão Carioca Arroz Carne de picada em molho Mandioca Couve-flor
Lanche da Tarde	FERIADO	Leite com cacau + Bolo doce sem cobertura + Abacaxi	Vitamina de frutas (banana, leite, cacau, aveia) + Bolacha Agricultura + Mamão	Leite com cacau + Pão com doce de Leite + Mamão	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	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Terça	1426,96	71	283,94	20%	29	259,51	18%	218	873,59	61%
Quarta	1376,71	52	206,73	15%	23	206,30	15%	245	979,42	71%
Quinta	1200,20	79	314,54	26%	14	128,73	11%	188	750,49	63%
Sexta	1425,72	73	292,98	21%	30	266,50	19%	218	871,28	61%
Média Semanal	**1085,92**	**55**	**219,64**	**16%**	**19**	**172,21**	**13%**	**174**	**694,95**	**51%**
Recomendado	**1656**	**41 a 62 gramas**			**46 a 64 gramas**			**228 a 269 gramas**		
% Adequação	**66%**	**89%**			**42%**			**76%**		

Kelli Destri - Nutricionista – CRN 9907D

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

PREFEITURA MUNICIPAL DE CHAPADA

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO

Rua Padre Anchieta, 90 - Centro, Chapada – RS

CEP: 99530-000 lTelefone: (54) 3333-1166

CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR- 28 de ABRIL a 02 DE MAIO 2025

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF São Luiz Gonzaga

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	28/04	29/04	30/04	01/05	02/05
Lanche da Manhã	Leite com Cacau + Bolacha Agricultura + Mamão	Galinhada Repolho	Café com leite + Pão Francês com Doce de Leite + Banana	FERIADO	FERIADO
Almoço	Feijão Preto Arroz Peito de Frango Batata Doce Tomate	Feijão Carioca Arroz Carne em Molho Massa Agricultura Pepino	Feijão Preto Arroz Carne de Porco Mandioca com farofa Repolho	FERIADO	FERIADO
Lanche da Tarde	Bebida Láctea + Pão de queijo + Manga	Leite com cacau + Bolo doce sem cobertura + Melão	Suco de Laranja + Cachorro quente + Maça	FERIADO	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	776,59	38	153,18	20%	28	252,39	33%	161	644,35	83%
Terça	1121,56	53	211,69	19%	21	193,31	17%	176	705,93	63%
Quarta	1343,62	48	192,10	14%	39	349,20	26%	199	796,07	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	**648,35**	**28**	**111,39**	**11%**	**18**	**158,98**	**15%**	**107**	**429,27**	**41%**
Recomendado	**1656**	**41 a 62 gramas**			**46 a 64 gramas**			**228 a 269 gramas**		
% Adequação	**39%**	**45%**			**38%**			**47%**		

Kelli Destri - Nutricionista – CRN 9907D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle 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- 31 DE MARÇO A 04 DE ABRIL 2025

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Arco-Íris

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	31/03	01/04	02/04	03/04	04/04
Lanche manhã 09h10min	Leite com cacau + Pão com requeijão + Morango	Café com leite + Cuca Agricultura + Mamão	Leite com cacau + Bolacha doce (Mercado) + Banana	Café com leite + Bolo doce sem cobertura + Melão	Leite com cacau + Pão de queijo + Abacate
Almoço 11h10min	Lentilha Arroz Massa (mercado) Carne de gado em molho Couve -folha refogada	Feijão preto Arroz Peito de frango em molho Purê de batata Cenoura cozida	Feijão Carioca Arroz Carne moída Polenta Beterraba	Lentilha Arroz Frango desfiado Purê de Abóbora Cabotiá Beterraba	Feijão Preto Arroz Carne de Porco Mandioca Chuchu
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 + Bolacha Agricultura	Igual ao almoço	Vitamina de fruta (Leite, Banana, maçã, aveia e cacau) + Mini pizza	Igual ao almoço	Suco de Laranja + Pão com carne moída
Lanche 2 15h55min	Banana	Melancia	Mamão	Manga	Maça

COMPOSIÇÃO DO 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	861,98	41	164,11	19%	25	224,50	26%	156	625,48	73%
Terça	898,05	46	185,32	21%	18	158,56	18%	138	551,45	61%
Quarta	1066,93	41	162,98	15%	30	273,28	26%	161	645,79	61%
Quinta	942,86	48	191,90	20%	14	122,71	13%	157	626,08	66%
Sexta	1118,09	36	143,67	13%	46	411,93	37%	145	578,93	52%
Média Semanal	**977,58**	**42**	**169,60**	**18%**	**26**	**238,19**	**24%**	**151**	**605,55**	**63%**
Recomendado	**945**	**24 a 35 gramas**			**26 a 37 gramas**			**130 a 154 gramas**		
% Adequação	**103%**	**121%**			**102%**			**98%**		

Kelli Destri - Nutricionista – CRN 9907D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle 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 ABRIL 2025

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Arco-Íris

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	07/04	08/04	09/04	10/04	11/04
Lanche manhã 09h10min	Leite com cacau + Bolacha (agricultura) + Mamão	Café com leite + Pão fatiado com queijo + Maçã	Leite com cacau + Pão com doce de frutas + Banana	Café com leite + Pão francês com requeijão + Manga	Bebida Láctea + Cuca + Mamão
Almoço 11h10min	Lentilha Arroz Strogonoff de carne Batata refogada Alface	Feijão carioca Arroz Lasanha de carne moída Tomate	Feijão preto Arroz Molho de frango Polenta Repolho	Feijão preto Arroz Carne Picada Mandioca Brócolis	Lentilha Arroz Coxa e sobrecoxa assada Massa (Mercado) 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 Laranja + Bolo doce sem cobertura	Igual ao almoço	Vitamina de frutas (leite, banana, aveia e cacau) + Bolacha salgada	Igual ao almoço	Suco de Uva + Pão com peito de frango
Lanche 2 15h55min	Manga	Abacaxi	Mamão	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	1050,03	44	176,82	17%	29	263,14	25%	163	650,49	62%
Terça	1159,45	63	250,34	22%	27	245,03	21%	167	667,93	58%
Quarta	1015,71	39	154,07	15%	21	185,56	18%	175	701,20	69%
Quinta	1080,85	51	202,98	19%	20	177,75	16%	174	694,10	64%
Sexta	918,58	39	156,64	17%	22	202,25	22%	144	574,03	62%
Média Semanal	**1044,92**	**47**	**188,17**	**18%**	**24**	**214,75**	**21%**	**164**	**657,55**	**63%**
Recomendado	**945**	**24 a 35 gramas**			**26 a 37 gramas**			**130 a 154 gramas**		
% Adequação	**111%**	**134%**			**92%**			**107%**		

Kelli Destri - Nutricionista – CRN 9907D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle 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 ABRIL 2025

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Arco-Íris

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	14/04	15/04	16/04	17/04	18/04
Lanche manhã 09h10min	Café com leite + Pão com Doce de Leite + Banana	Suco de Laranja + Bolo salgado de carne moída + Maça	Café com Leite + Bolacha (Agricultura) + Mamão	Leite com cacau + Pão com requeijão + Manga	FERIADO
Almoço 11h10min	Lentilha Arroz Molho de carne Moída Massa (Mercado) Couve-flor	Feijão carioca Arroz Carne de porco Batata Doce Repolho	Lentilha Arroz Peixe assado Batata refogada Tomate	Feijão Preto Arroz Carne de gado picada Abóbora cabotiá cozida Beterraba	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	Vitamina de banana, cacau e aveia + Puff	Sagu com creme de baunilha	Suco de Uva + Cachorro quente	Igual ao almoço	FERIADO
Lanche 2 15h55min	Melão	Abacaxi	Maça	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	1284,19	54	216,48	17%	36	322,57	25%	189	756,23	59%
Terça	945,48	34	135,79	14%	18	165,22	17%	165	658,87	70%
Quarta	1140,65	44	175,44	15%	29	262,81	23%	177	707,16	62%
Quinta	983,72	50	201,15	20%	21	190,09	19%	147	588,82	60%
Sexta	1051,09	42	168,17	16%	20	176,22	17%	179	714,58	68%
Média Semanal	**1081,03**	**45**	**179,40**	**17%**	**25**	**223,38**	**20%**	**171**	**685,13**	**64%**
Recomendado	**945**	**24 a 35 gramas**			**26 a 37 gramas**			**130 a 154 gramas**		
% Adequação	**114%**	**128%**			**95%**			**111%**		

Kelli Destri - Nutricionista – CRN 9907D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle 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 ABRIL 2025

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Arco-Íris

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	21/04	22/04	23/04	24/04	25/04
Lanche manhã 09h10min	FERIADO	Leite com cacau + Pão com queijo + Manga	Café com leite + Cuca + Maçã	Leite com cacau + Puff + Banana	Bebida láctea + Bolacha salgada + Mamão
Almoço 11h10min	FERIADO	Feijão carioca Arroz Escondidinho de carne moída Cenoura	Lentilha Arroz Carne de porco Purê de batata Alface e tomate	Feijão Preto Arroz Molho de frango Mandioca Repolho	Feijão Carioca Arroz Lasanha de carne Pepino
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	Suco de Laranja + Pão com carne moía	Igual ao almoço	Suco de Uva + Bolo doce sem cobertura
Lanche 2 15h55min	FERIADO	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	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Terça	975,61	55	218,23	22%	24	218,39	22%	135	541,20	55%
Quarta	1158,81	51	204,48	18%	28	256,49	22%	176	702,70	61%
Quinta	1025,00	52	208,11	20%	26	235,75	23%	147	586,66	57%
Sexta	1044,36	45	181,88	17%	23	203,54	19%	167	666,74	64%
Média Semanal	**840,76**	**41**	**162,54**	**16%**	**20**	**182,84**	**17%**	**125**	**499,46**	**47%**
Recomendado	**945**	**24 a 35 gramas**			**26 a 37 gramas**			**130 a 154 gramas**		
% Adequação	**89%**	**116%**			**78%**			**81%**		

Kelli Destri - Nutricionista – CRN 9907D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle 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 de ABRIL a 02 DE MAIO 2025

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Arco-Íris

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	28/04	29/04	30/04	01/05	02/05
Lanche manhã 09h10min	Suco de Uva + Mini pizza + Banana	Leite com cacau + Pão com doce de frutas + Manga	Café com leite + Bolacha Salgada + Maçã	FERIADO	FERIADO
Almoço 11h10min	Feijão carioca Arroz Carne de gado picada Mandioca Chuchu	Lentilha Arroz Molho de carne moída Massa (Agricultura) Repolho	Feijão preto Arroz Coxa e sobrecoxa assada Batata Assada Brócolis	FERIADO	FERIADO
Leite 13h30min	Leite com Cacau (200 ml)	Leite com Cacau (200 ml)	Leite com Cacau (200 ml)	FERIADO	FERIADO
Lanche 1 14h20min	Suco de Laranja + Pão com Apresuntado e queijo	Igual ao almoço	Leite com cacau + Cuca	FERIADO	FERIADO
Lanche 2 15h55min	Abacaxi	Banana	Mamão	FERIADO	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	848,35	36	142,76	17%	10	89,91	11%	154	614,73	72%
Terça	1160,30	60	238,35	21%	25	225,53	19%	174	694,91	60%
Quarta	996,09	42	167,96	17%	25	228,05	23%	151	605,76	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	**600,95**	**27**	**109,81**	**11%**	**12**	**108,70**	**11%**	**96**	**383,08**	**39%**
Recomendado	**945**	**24 a 35 gramas**			**26 a 37 gramas**			**130 a 154 gramas**		
% Adequação	**64%**	**78%**			**46%**			**62%**		

Kelli Destri - Nutricionista – CRN 9907D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle 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- 31 DE MARÇO A 04 DE ABRIL 2025

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Dona Ziza

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	31/03	01/04	02/04	03/04	04/04
Café da manhã 8:00	Leite com cacau + Torrada de pão com queijo	Café com Leite + Bolacha Agricultura	Vitamina de banana (Leite + banana, aveia, cacau) + Bolacha Salgada	Leite com cacau + Cuca	Café com Leite + Puff
Lanche da manhã 9:30	Melão	Banana	Manga e Morango picados	Maça	Abacate
Almoço 10:30 - 11:30	Lentilha Arroz Carne Moída Purê de batata Tomate	Feijão preto Arroz Carne Picada Abóbora Cabotiá Cozida Repolho	Feijão carioca Arroz Molho de peito de frango Massa Cenoura	Feijão Preto Carreteiro Alface Beterraba	Lentilha Peixe assado Polenta Pepino
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	Leite com cacau + Pão com doce de fruta	Repete o almoço	Suco de Laranja + Pão de cachorro quente com carne moída
Lanche 2 16:45	Manga	Maçã	Abacaxi	Mamão	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		
30% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	768,55	40	158,79	21%	25	225,46	29%	133	533,52	69%
Terça	986,50	48	190,55	19%	19	170,78	17%	157	626,41	63%
Quarta	1227,16	44	177,64	14%	29	257,54	21%	201	805,67	66%
Quinta	894,43	45	180,51	20%	18	164,28	18%	137	547,48	61%
Sexta	840,84	37	149,89	18%	31	277,66	33%	107	426,36	51%
Média Semanal	**943,50**	**43**	**171,48**	**18%**	**24**	**219,14**	**24%**	**147**	**587,89**	**62%**
Recomendado	**945**	**24 a 35 gramas**			**26 a 37 gramas**			**130 a 154 gramas**		
% Adequação	**100%**	**122%**			**94%**			**95%**		

Kelli Destri - Nutricionista – CRN 9907D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle 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 ABRIL 2025

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Dona Ziza

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	07/04	08/04	09/04	10/04	11/04
Café da manhã 8:00	Leite com cacau + Bolacha sem açúcar (agricultura	Leite com cacau + Pão com Queijo	Leite com cacau + Cuca Agricultura	Café com Leite + Pão com Doce de fruta sem açúcar	Leite com cacau + Biscoito Mignon
Lanche da manhã 9:30	Manga	Banana	Morango	Maça	Banana
Almoço 10:30 - 11:30	Feijão carioca Arroz Molho de frango Massa (Mercado) Repolho	Lentilha Arroz Carne de Porco Batata Doce Tomate	Feijão Preto Arroz Coxa e sobrecoxa assada Mandioca com farofa Cenoura	Lentilha Arroz Carne de gado picada Purê de batata Alface	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 Laranja + Mini pizza de frango	Repete o almoço	Leite com cacau + Bolo doce sem cobertura	Repete o almoço	Suco de uva + Pão com requeijão
Lanche 2 16:45	Melão	Maçã	Abacaxi	Mamão	Manga

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	10 a 15% VET			25 a 35% do VET			55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	865,88	35	139,37	16%	18	158,98	18%	141	565,62	65%
Terça	943,55	51	205,07	22%	28	248,01	26%	123	493,36	52%
Quarta	614,42	23	93,64	15%	13	117,81	19%	101	403,11	66%
Quinta	730,13	41	163,53	22%	10	87,15	12%	119	477,87	65%
Sexta	833,30	33	131,43	16%	17	155,95	19%	138	550,38	66%
Média Semanal	**797,46**	**37**	**146,61**	**18%**	**17**	**153,58**	**19%**	**125**	**498,07**	**63%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**112%**	**136%**			**85%**			**108%**		

Kelli Destri - Nutricionista – CRN 9907D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle 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 ABRIL 2025

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Dona Ziza

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	14/04	15/04	16/04	17/04	18/04
Café da manhã 8:00	Leite com cacau + Pão de cahorro quente com Requeijão	Leite com cacau + Bolo doce sem cobertura	Leite com cacau + Bolacha salgada	Leite com cacau + Pão com doce de frutas sem açucar	FERIADO
Lanche da manhã 9:30	Abacaxi	Mamão	Morango	Banana	FERIADO
Almoço 10:30 - 11:30	Feijão carioca Arroz Molho de carne de gado Polenta Brócolis	Lentilha Arroz Lasanha de Frango Beterraba	Feijão Preto Arroz Filé de peixe assado Batata assada Repolho	Lentilha Arroz Frango desfiado Massa (mercado) 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 com cacau + Cuca Agricultura	Repete o almoço	Vitamina (leite, banana, aveia) + Bolacha Agricultura	Repete o almoço	FERIADO
Lanche 2 16:45	Mamão	Abacaxi	Maça	Manga	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	685,81	29	117,68	17%	16	148,28	22%	106	422,59	62%
Terça	921,22	48	190,17	21%	8	70,73	8%	164	656,41	71%
Quarta	522,21	23	91,70	18%	13	114,94	22%	82	327,52	63%
Quinta	919,00	46	184,13	20%	10	90,95	10%	160	640,15	70%
Sexta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Média Semanal	**609,65**	**29**	**116,74**	**15%**	**9**	**84,98**	**12%**	**102**	**409,33**	**53%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**86%**	**108%**			**47%**			**89%**		

Kelli Destri - Nutricionista – CRN 9907D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle 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 ABRIL 2025

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Dona Ziza

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	21/04	22/04	23/04	24/04	25/04
Café da manhã 8:00	FERIADO	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	FERIADO	Melancia	Maçã	Abacaxi	Mamão
Almoço 10:30 - 11:30	FERIADO	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	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 + Cuca	Repete o almoço	Suco de uva + Bolo doce sem açúcar
Lanche 2 16:45	FERIADO	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	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Terça	763,28	41	164,74	22%	11	99,59	13%	125	499,24	65%
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	**602,31**	**29**	**117,92**	**16%**	**11**	**101,96**	**14%**	**96**	**383,98**	**51%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**85%**	**109%**			**57%**			**83%**		

Kelli Destri - Nutricionista – CRN 9907D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle 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 de ABRIL a 02 DE MAIO 2025

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	28/04	29/04	30/04	01/05	02/05
Café da manhã 8:00	Leite com cacau + Bolacha sem açúcar (agricultura)	Leite com cacau + Pão com doce de leite sem açúcar	Leite com cacau + Pão com queijo	FERIADO	FERIADO
Lanche da manhã 9:30	Abacaxi	Mamão	Maçã	FERIADO	FERIADO
Almoço 10:30 - 11:30	Lentilha Arroz Molho de carne moída Purê de batata Couve-flor	Feijão carioca Arroz Carne de Porco cozida Mandioca Tomate	Feijão preto Arroz Coxa e sobrecoxa assada Batata Doce Alface	FERIADO	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	FERIADO
Lanche 1 14:10 - 15:00	Leite com cacau + Pão de queijo	Repete o almoço	Leite com cacau + Cuca	FERIADO	FERIADO
Lanche 2 16:45	Mamão	Melão	Manga	FERIADO	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	797,79	38	151,41	19%	29	264,68	33%	97	388,43	49%
Terça	808,81	40	159,36	20%	17	149,04	18%	125	501,07	62%
Quarta	734,59	30	121,65	17%	22	193,71	26%	107	428,41	58%
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	**468,24**	**22**	**86,49**	**11%**	**13**	**121,48**	**16%**	**66**	**263,58**	**34%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**66%**	**80%**			**67%**			**57%**		

Kelli Destri - Nutricionista – CRN 9907D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle 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- 31 DE MARÇO A 04 DE ABRIL 2025

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Riscos e Rabiscos

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	31/03	01/04	02/04	03/04	04/04
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	Banana	Manga e Morango picados	Maça	Abacate
Almoço 11:00	Lentilha Arroz Carne Moída Purê de batata Tomate	Feijão preto Arroz Carne Picada Abóbora Cabotiá Cozida Repolho	Feijão carioca Arroz Molho de peito de frango Massa Cenoura	Feijão Preto Carreteiro Alface Batata Doce Beterraba	Lentilha Peixe assado Polenta Pepino
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	Suco de laranja + Pão com carne moída	Repete o almoço	Vitamina de fruta + Bolo doce sem cobertura	Repete o almoço
Lanche 2 16:30	Manga	Maçã	Abacaxi	Mamão	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	896,33	52	208,09	23%	26	230,57	26%	114	456,13	51%
Terça	823,56	36	144,93	18%	27	241,94	29%	111	444,71	54%
Quarta	874,99	51	204,90	23%	21	187,19	21%	120	480,15	55%
Quinta	848,11	40	161,45	19%	27	240,09	28%	112	449,42	53%
Sexta	751,72	46	182,67	24%	22	201,20	27%	94	374,55	50%
Média Semanal	**838,94**	**45**	**180,41**	**22%**	**24**	**220,20**	**26%**	**110**	**440,99**	**53%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**118%**	**167%**			**122%**			**96%**		

Kelli Destri - Nutricionista – CRN 9907D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle 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 ABRIL 2025

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Riscos e Rabiscos

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	07/04	08/04	09/04	10/04	11/04
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	Abacate	Mamão	Abacaxi
Almoço 11:00	Lentilha Arroz Molho de frango Massa (agricultura) Couve flor	Feijão preto Arroz Carne de Porco Mandioca Chuchu	Sopa de Lentilha com legumes (Batata, cenoura, Chuchu, brócolis, frango desfiado Massa (Mercado)	Feijão Preto Arroz Carne Moída Batata refogada Cenoura	Feijão Carioca Arroz Escondidinho de frango 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 de aveia	Repete o almoço	Bolo de banana sem açúcar	Repete o almoço
Lanche 2 16:30	Abacaxi	Morango	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	848,36	47	186,89	22%	21	187,79	22%	132	528,05	62%
Terça	734,23	36	143,62	20%	20	183,07	25%	102	409,23	56%
Quarta	636,51	38	153,35	24%	14	122,02	19%	93	370,79	58%
Quinta	531,71	24	97,72	18%	14	128,05	24%	77	307,34	58%
Sexta	637,99	50	201,16	32%	13	119,24	19%	78	313,24	49%
Média Semanal	**677,76**	**39**	**156,55**	**23%**	**16**	**148,03**	**22%**	**96**	**385,73**	**57%**
Recomendado	710	18 a 27 gramas			20 a 28 gramas			98 a 115 gramas		
% Adequação	95%	145%			82%			84%		

Kelli Destri - Nutricionista – CRN 9907D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle 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 ABRIL 2025

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Riscos e Rabiscos

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	14/04	15/04	16/04	17/04	18/04
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	Maça	Manga	Melão	FERIADO
Almoço 11:00	Lentilha Arroz Carne de panela desfiada Purê de Abóbora Tomate	Feijão Carioca Arroz Molho de peito de frango Batata refogada Brócolis	Sopa de Feijão com legumes (Batata, cenoura, Chuchu, brócolis, frango desfiado Massa (Mercado)	Lentilha Arroz Carne Moída Purê de mandioca Cenoura	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	Suco de laranja + Bolo de banana sem açúcar	Repete o almoço	Vitamina de banana (leite, aveia, banana, maçã)	FERIADO
Lanche 2 16:30	Mamão	Abacate	Maça	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	766,05	45	179,87	23%	18	159,99	21%	106	423,26	55%
Terça	705,52	42	166,29	24%	23	203,18	29%	85	338,07	48%
Quarta	802,38	52	206,55	26%	21	185,09	23%	104	415,85	52%
Quinta	1215,93	62	247,11	20%	33	293,61	24%	168	671,55	55%
Sexta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Média Semanal	**697,98**	**40**	**159,96**	**19%**	**19**	**168,38**	**19%**	**92**	**369,75**	**42%**
Recomendado	**1656**	**41 a 62 gramas**			**46 a 64 gramas**			**228 a 269 gramas**		
% Adequação	**42%**	**98%**			**39%**			**41%**		

Kelli Destri - Nutricionista – CRN 9907D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle 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 ABRIL 2025

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Riscos e Rabiscos

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	21/04	22/04	23/04	24/04	25/04
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	Maçã	Abacaxi	Manga
Almoço 11:00	FERIADO	Feijão preto Arroz Peixe desfiado Batata cozida Tomate	Feijão carioca Arroz Molho de carne moída Polenta Cenoura	Feijão preto Arroz Molho de frango Massa Agricultura Beterraba	Lentilha Arroz Carne em molho com mandioca 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	Panqueca (ovo, banana, aveia)	Repete o almoço	Bolo de banana sem açúcar	Repete o almoço
Lanche 2 16:30	FERIADO	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	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Terça	828,01	43	170,51	21%	24	215,30	26%	115	458,20	55%
Quarta	1003,85	57	226,62	23%	32	284,12	28%	123	490,24	49%
Quinta	587,11	24	96,78	16%	5	45,22	8%	112	447,24	76%
Sexta	949,99	51	205,56	22%	23	206,41	22%	135	541,28	57%
Média Semanal	**673,79**	**35**	**139,89**	**16%**	**17**	**150,21**	**17%**	**97**	**387,39**	**47%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**95%**	**130%**			**83%**			**84%**		

Kelli Destri - Nutricionista – CRN 9907D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle 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 de ABRIL a 02 DE MAIO 2025

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Riscos e Rabiscos

Horários	Segunda 28/04	Terça 29/04	Quarta 30/04	Quinta 01/05	Sexta 02/05
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	FERIADO
Lanche da manhã 9:10	Mamão	Banana	Maçã	FERIADO	FERIADO
Almoço 11:00	Lentilha Arroz Escondidinho de Frango Tomate	Feijão preto Arroz Carne de gado Batata Refogada Chuchu	Feijão carioca Arroz Molho de Frango Polenta Cenoura	FERIADO	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	FERIADO
Lanche 1 14:45	Repete o almoço	Bolo doce sem cobertura	Repete o almoço	FERIADO	FERIADO
Lanche 2 16:30	Morango	Melão	Abacate	FERIADO	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	934,05	63	250,77	27%	21	191,78	21%	122	486,60	52%
Terça	1148,19	64	255,41	22%	28	251,17	22%	160	638,79	56%
Quarta	970,87	48	191,41	20%	32	285,91	29%	124	495,07	51%
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	**610,62**	**35**	**139,52**	**14%**	**16**	**145,77**	**14%**	**81**	**324,09**	**32%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**86%**	**129%**			**81%**			**70%**		

Kelli Destri - Nutricionista – CRN 9907D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle 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 MAIO

APAE – Espaço Criador

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	05/05	06/05	07/05	08/05	09/05
Lanche da Manhã	Café com Leite + Pão com requeijão + Abacaxi ** Mingau (leite, aveia, maçã e banana)*	Feijão Carioca Arroz Carne de porco Mandioca Beterraba ** Purê de mandioca, caldo de feijão, ovo cozido amassado*	Lentilha Arroz Lasanha de frango Tomate ** Sopa de lentilha com arroz e legumes batida no liquidificador*	Suco de Laranja + Mini pizza + Melão **Vitamina (leite, banana, aveia, cacau)*	Leite com cacau + Bolacha Agricultura + Banana ** Mingau (leite, aveia, maçã e banana)*
Almoço	-	-	-	Feijão Carioca Arroz Peixe assado Batata Refogada Couve-flor **Feijão, arroz e ovo cozido liquidificados*	Feijão Preto Arroz Molho de Peito de Frango Massa Agricultura Cenoura ** Sopa de feijão com massa, legumes e ovo 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	168,24	11	42,61	25%	11	100,52	60%	44	174,68	104%
Terça	546,25	31	124,00	23%	8	70,85	13%	86	345,59	63%
Quarta	557,10	36	143,14	26%	5	43,71	8%	92	367,51	66%
Quinta	619,88	34	136,46	22%	7	60,42	10%	106	423,80	68%
Sexta	966,85	44	175,27	18%	15	132,29	14%	162	649,99	67%
Média Semanal	**571,66**	**31**	**124,30**	**23%**	**9**	**81,56**	**21%**	**98**	**392,32**	**74%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**81%**	**115%**			**45%**			**85%**		

Kelli Destri - Nutricionista – CRN 9907D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle 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 MAIO

APAE – Espaço Criador

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	12/05	13/05	14/05	15/05	16/05
Lanche da Manhã	Bebida Láctea + Bolo doce sem cobertura + Abacaxi **Abacate amassado com aveia*	Feijão Carioca Arroz Carne de gado picada Massa Alface ** Arroz, caldo de feijão, peito de frango liquidificado*	Carreteiro Moranga refogada Tomate **Purê de moranga + ovo cozido liquidificados*	Sagu com creme de baunilha + Banana **Sagu liquidificado + creme de baunilha*	Suco de Uva + Pão de cachorro quente com molho de carne moída + Laranja ** Mingau (leite, aveia, maçã e banana)*
Almoço	-	-	-	Lentilha Arroz Coxa e sobrecoxa assada Batata doce Couve-flor **Lentilha, arroz e ovo cozido liquidificados+ purê de batata doce*	Feijão Preto Arroz Panqueca de carne moída pepino ** Sopa de feijão com massa, legumes e carne moída 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	330,83	8	31,83	10%	6	50,57	15%	63	250,34	76%
Terça	588,28	34	136,80	23%	10	86,77	15%	90	360,87	61%
Quarta	314,09	21	86,00	27%	5	42,80	14%	44	176,20	56%
Quinta	706,93	30	121,04	17%	10	89,73	13%	124	496,12	70%
Sexta	1283,71	65	259,17	20%	22	195,79	15%	204	815,86	64%
Média Semanal	**644,77**	**32**	**126,97**	**20%**	**10**	**93,13**	**14%**	**105**	**419,88**	**65%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**91%**	**118%**			**52%**			**91%**		

Kelli Destri - Nutricionista – CRN 9907D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle 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 MAIO

APAE – Espaço Criador

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	19/05	20/05	21/05	22/05	23/05
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 Carne de Porco 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 Escondidinho de frango 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	520,54	27	106,32	20%	23	202,69	39%	53	211,08	41%
Terça	508,10	31	125,02	25%	8	68,44	13%	77	309,95	61%
Quarta	337,89	23	91,90	27%	7	65,70	19%	43	170,72	51%
Quinta	817,81	37	147,08	18%	15	134,33	16%	134	534,02	65%
Sexta	838,00	38	151,51	18%	17	152,56	18%	134	534,14	64%
Média Semanal	**604,47**	**31**	**124,36**	**22%**	**14**	**124,74**	**21%**	**88**	**351,98**	**56%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**85%**	**115%**			**69%**			**77%**		

Kelli Destri - Nutricionista – CRN 9907D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle 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 MAIO

APAE – Espaço Criador

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	26/05	27/05	28/05	29/05	30/05
Lanche da Manhã	Lentilha Galinhada Batata doce Repolho e tomate **O mesmo que os outros bem amassado*	Suco de Laranja + Panqueca de Frango + Couve-flor **Purê de legumes (batata, cenoura, brócolis) + ovo cozido esmagado*	Lasanha de carne moída Beterraba + Laranja picada **Mingau de banana + aveia + maçã + cacau + leite*	Bebida Láctea + Mini Pizza Apresuntado e queijo + Maça **Vitamina de frutas com aveia*	Café com Leite + Pão com Doce de leite + Manga **Bebida láctea + mamão e banana amassados*
Almoço	-	-	-	Feijão carioca Arroz Linguiça assada Mandioca Chuchu **Purê mandioca com caldo de feijão e ovo cozido esmagado*	Feijão preto Arroz Carne de Gado picada Purê de batata *Brócolis* **Purê batata caldo de feijão, brócolis, carne de gado liquidificada*
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	821,37	50	201,50	25%	3	26,61	3%	150	600,30	73%
Terça	376,46	29	114,51	30%	11	98,57	26%	41	163,82	44%
Quarta	254,14	18	70,78	28%	4	32,77	13%	39	156,39	62%
Quinta	855,93	30	118,65	14%	26	230,33	27%	127	506,97	59%
Sexta	828,56	41	162,29	20%	15	139,23	17%	131	525,02	63%
Média Semanal	**627,29**	**33**	**133,54**	**23%**	**12**	**105,50**	**17%**	**98**	**390,50**	**60%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**88%**	**124%**			**59%**			**85%**		

Kelli Destri - Nutricionista – CRN 9907D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle 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 MAIO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Emílio Link

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	05/05	06/05	07/05	08/05	09/05
Lanche da manhã	Café com Leite + Bolacha agricultura familiar + Fruta: Banana	Suco de Laranja + Pão com frango	Leite com cacau + Puff + Mamão	Café com Leite + Bolo doce sem cobertura + Fruta: Maçã	Massa Mercado com carne Moída + Repolho e cenoura ralados
Almoço	-	Feijão preto Arroz Lasanha de frango Tomate	Lentilha Arroz Carne de porco Mandioca com farofa Brócolis	Feijão carioca Arroz Coxa e sobrecoxa assada Batata Assada Beterraba	-
Lanche da Tarde	Café com Leite + Bolacha agricultura familiar + Fruta: Melancia	Bebida Láctea + Bolo doce sem cobertura + Melão	Café com Leite + Pão com Mel + Manga	Bebida Láctea + Bolo salgado com carne moída	Massa Mercado com carne Moída + Repolho e cenoura ralados

COMPOSIÇÃO DO 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	749,18	19	75,69	10%	22	195,95	26%	122	487,36	65%
Terça	1097,31	51	203,35	19%	12	103,57	9%	196	782,08	71%
Quarta	1277,55	51	205,74	16%	37	336,78	26%	187	746,57	58%
Quinta	1339,41	57	227,91	17%	27	246,32	18%	216	864,03	65%
Sexta	771,27	42	168,85	22%	13	118,87	15%	116	463,43	60%
Média Semanal	**1046,94**	**44**	**176,31**	**17%**	**22**	**200,30**	**19%**	**167**	**668,69**	**64%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**147%**	**163%**			**79%**			**145%**		

Kelli Destri - Nutricionista – CRN 9907D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle 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 MAIO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Emílio Link

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	12/05	13/05	14/05	15/05	16/05
Lanche da manhã	Café com leite + Bolacha salgada + Maça	Bebida Láctea + Pão com Apresuntado e queijo + Abacaxi	Leite com Cacau + Pão de queijo assado + Manga	Suco de Laranja + Panqueca de frango	Feijão Preto Carreteiro Batata doce assada Pepino
Almoço	-	Feijão preto Arroz Strogonoff de Carne Alface	Lentilha Arroz Peixe assado Purê de batata Couve-flor	Feijão carioca Arroz Molho de carne moída Massa Mercado Cenoura	
Lanche da Tarde	Bebida Láctea + Puff + Banana	Suco de Laranja + Bolo doce sem cobertura	Suco de Uva + Mini pizza + Melancia	Café com Leite + Pão com doce de fruta + Banana	Feijão Preto Carreteiro Batata doce assada Pepino

COMPOSIÇÃO DO 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	697,01	17	70,00	10%	27	243,78	35%	102	408,63	59%
Terça	1233,37	62	246,40	20%	30	269,04	22%	180	719,45	58%
Quarta	1067,36	46	183,40	17%	27	240,11	22%	166	663,42	62%
Quinta	1375,10	76	303,00	22%	24	212,60	15%	211	842,33	61%
Sexta	814,82	40	160,74	20%	5	47,87	6%	150	599,86	74%
Média Semanal	**1037,53**	**48**	**192,71**	**18%**	**23**	**202,68**	**20%**	**162**	**646,74**	**63%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**146%**	**178%**			**80%**			**141%**		

Kelli Destri - Nutricionista – CRN 9907D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle 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 MAIO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Emílio Link

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	19/05	20/05	21/05	22/05	23/05
Lanche da manhã	Leite com cacau + Bolo doce sem cobertura + Melão	Vitamina de frutas (banana, leite, cacau, aveia) + Bolacha doce mercado	Café com Leite + Pão com requeijão + Banana	Bebida Láctea + Bolo salgado com frango desfiado + Mamão	Panqueca com carne moída + Tomate e cenoura ralada
Almoço	-	Lentilha Arroz Coxa e sobrecoxa assada Mandioca Beterraba	Feijão Carioca Arroz Carne de porco Massa agricultura Tomate	Feijão Preto Arroz Molho de Frango Polenta Chuchu	
Lanche da Tarde	Leite com cacau + Bolo doce sem cobertura + Mamão	Bebida Láctea + Calzone + Melão e manga picados	Suco de Uva + Pão com Apresuntado e queijo + Abacaxi	Suco de Laranja + Pão francês com Linguiça + Abacaxi	Panqueca com carne moída + Tomate e cenoura ralada

COMPOSIÇÃO DO 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	666,21	16	63,71	10%	16	143,18	21%	116	463,53	70%
Terça	1432,46	54	215,44	15%	21	191,07	13%	256	1023,14	71%
Quarta	1423,50	70	279,12	20%	38	337,60	24%	200	798,87	56%
Quinta	1495,24	60	239,53	16%	36	323,23	22%	235	941,51	63%
Sexta	474,74	35	140,69	30%	13	113,45	24%	53	211,20	44%
Média Semanal	**1098,43**	**47**	**187,70**	**18%**	**25**	**221,71**	**21%**	**172**	**687,65**	**61%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**155%**	**174%**			**88%**			**149%**		

Kelli Destri - Nutricionista – CRN 9907D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle 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 MAIO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Emílio Link

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	26/05	27/05	28/05	29/05	30/05
Lanche da manhã	Leite com cacau + Bolacha agricultura familiar + Banana	Café com Leite + Bolo salgado + Maçã	Bebida Láctea + Puff + Mamão	Café com leite + Bolo doce sem cobertura + Abacaxi	Feijão Carioca Galinhada Repolho e tomate
Almoço	-	Feijão Preto Arroz Lasanha de Carne moída Alface e Beterraba	Lentilha Arroz Carne de gado picada Purê de batata Cenoura	Feijão preto Arroz Molho de Frango Massa Agricultura Couve-flor	
Lanche da Tarde	Leite com cacau + Bolacha agricultura familiar + Banana	Bebida láctea + Pão com Mel + Laranja	Sagu com creme + Bolacha salgada mercado + Banana	Suco de Uva + Cachorro quente	Feijão Carioca Galinhada 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	775,57	19	74,65	10%	22	196,36	25%	129	517,71	67%
Terça	1303,66	57	229,09	18%	19	172,20	13%	226	905,10	69%
Quarta	1279,82	51	203,30	16%	31	280,50	22%	204	816,67	64%
Quinta	1476,90	50	200,39	14%	34	306,42	21%	243	972,03	66%
Sexta	997,75	56	223,18	22%	18	160,88	16%	151	602,68	60%
Média Semanal	**1166,74**	**47**	**186,12**	**16%**	**25**	**223,27**	**19%**	**191**	**762,84**	**65%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**164%**	**172%**			**89%**			**166%**		

Kelli Destri - Nutricionista – CRN 9907D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle 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 MAIO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Érico Veríssimo

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	05/05	06/05	07/05	08/05	09/05
Lanche da manhã e da Tarde	Leite com cacau + Bolacha Agricultura + Banana	Lentilha Lasanha de Frango Tomate	Café com leite + Pão de cachorro quente com carne moída + Melão	Sopa de Feijão com legumes e massa + Laranja	Bebida Láctea + Pão com doce de fruta + Maça

COMPOSIÇÃO DO 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	173,70	9	37,66	22%	11	98,13	56%	67	266,43	153%
Terça	364,23	30	119,89	33%	4	39,48	11%	52	207,95	57%
Quarta	535,38	32	129,53	24%	17	151,67	28%	63	253,51	47%
Quinta	1012,79	61	243,10	24%	11	102,62	10%	165	658,53	65%
Sexta	344,17	10	40,60	12%	5	44,73	13%	65	258,32	75%
Média Semanal	**486,06**	**29**	**114,15**	**23%**	**10**	**87,33**	**24%**	**82**	**328,95**	**80%**
Recomendado	**473**	**12 a 18 gramas**			**13 a 18 gramas**			**65 a 77 gramas**		
% Adequação	**103%**	**159%**			**75%**			**127%**		

Kelli Destri - Nutricionista – CRN 9907D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle 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 MAIO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Érico Veríssimo

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	12/05	13/05	14/05	15/05	16/05
Lanche da manhã e da Tarde	Café com Leite + Sanduiche com Apresuntado e queijo + Mamão	Feijão Carioca Polenta Molho de Frango Repolho	Leite com cacau + Bolo doce sem cobertura + Banana	Feijão preto carreteiro Cenoura	Bebida Láctea + Puff + 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	358,70	28	110,96	31%	23	204,55	57%	45	179,77	50%
Terça	273,37	25	98,25	36%	3	25,42	9%	38	150,73	55%
Quarta	425,53	10	40,28	9%	10	86,37	20%	77	307,59	72%
Quinta	487,12	30	120,54	25%	5	43,87	9%	78	313,82	64%
Sexta	361,27	9	34,91	10%	16	142,49	39%	49	196,45	54%
Média Semanal	**381,20**	**20**	**80,99**	**22%**	**11**	**100,54**	**27%**	**57**	**229,67**	**59%**
Recomendado	**473**	**12 a 18 gramas**			**13 a 18 gramas**			**65 a 77 gramas**		
% Adequação	**81%**	**112%**			**86%**			**88%**		

Kelli Destri - Nutricionista – CRN 9907D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle 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 MAIO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Érico Veríssimo

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	19/05	20/05	21/05	22/05	23/05
Lanche da manhã e da Tarde	Café com Leite + Pão com doce de leite + Melão	Lentilha Arroz Peixe assado Brócolis	Bebida Láctea + Bolacha Agricultura + Manga	Feijão preto Massa Agricultura Molho de Carne moída Couve-Flor	Leite com cacau + Calzone + 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	179,42	11	42,76	24%	8	71,15	40%	51	204,26	114%
Terça	390,55	27	108,15	28%	2	19,79	5%	66	263,19	67%
Quarta	367,86	9	35,35	10%	9	78,14	21%	65	258,32	70%
Quinta	505,89	35	140,92	28%	9	85,14	17%	69	277,98	55%
Sexta	318,12	12	46,73	15%	11	97,26	31%	44	176,60	56%
Média Semanal	**352,37**	**19**	**74,78**	**21%**	**8**	**70,30**	**23%**	**59**	**236,07**	**72%**
Recomendado	**473**	**12 a 18 gramas**			**13 a 18 gramas**			**65 a 77 gramas**		
% Adequação	**74%**	**104%**			**60%**			**91%**		

Kelli Destri - Nutricionista – CRN 9907D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle 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 MAIO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Érico Veríssimo

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	26/05	27/05	28/05	29/05	30/05
Lanche da manhã e da Tarde	Bebida Láctea + Cuca + Abacaxi	Feijão Preto Mandioca Carne de porco Repolho	Leite com cacau + Pão de queijo + Banana	Lentilha Batata refogada Carne de gado picada Tomate	Café com leite + Pão com requeijão + 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	279,62	8	30,08	11%	9	82,10	29%	49	197,53	71%
Terça	271,21	25	99,45	37%	7	60,86	22%	28	111,48	41%
Quarta	355,20	8	31,71	9%	17	154,98	44%	46	184,36	52%
Quinta	308,63	28	110,03	36%	4	39,19	13%	40	161,57	52%
Sexta	343,27	11	42,38	12%	11	101,69	30%	50	201,60	59%
Média Semanal	**311,59**	**16**	**62,73**	**21%**	**10**	**87,76**	**28%**	**43**	**171,31**	**55%**
Recomendado	**473**	**12 a 18 gramas**			**13 a 18 gramas**			**65 a 77 gramas**		
% Adequação	**66%**	**87%**			**75%**			**66%**		

Kelli Destri - Nutricionista – CRN 9907D

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

PREFEITURA MUNICIPAL DE
CHAPADA

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO

Rua Padre Anchieta, 90 - Centro, Chapada – RS

CEP: 99530-000 lTelefone: (54) 3333-1166

CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR- 05 a 09 de MAIO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF São Luiz Gonzaga

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	05/05	06/05	07/05	08/05	09/05
Lanche da Manhã	Suco de Laranja + Mini pizza de frango + Mamão	Panqueca de carne moída + Alface e tomate	Café com Leite + Bolacha Agricultura + Laranja	Galinhada + Repolho	Bebida Láctea + Bolo doce sem cobertura + Maçã
Almoço	Feijão carioca Arroz Carne de gado picada Mandioca Cenoura	Lentilha Arroz Molho de frango Polenta Brócolis	Feijão Preto Arroz Carne de porco Batata doce Tomate	Lentilha Arroz Strogonoff de frango Massa mercado Alface	Feijão Preto Arroz Molho de carne moída Purê de Batata Couve-flor
Lanche da Tarde	Bebida Láctea + Bolo doce sem cobertura + Manga	Leite com cacau + Cuca Agricultura + Banana	Vitamina de frutas (banana, leite, cacau, aveia) + Pão com requeijão	Suco de Laranja + Cachorro quente + Abacaxi	Café com leite + Pão com 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		
70% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	1316,61	46	183,38	14%	24	214,52	16%	231	925,61	70%
Terça	1083,21	63	252,39	23%	24	214,24	20%	156	625,68	58%
Quarta	1356,62	57	227,37	17%	33	296,37	22%	209	834,41	62%
Quinta	1242,34	69	277,59	22%	25	222,95	18%	181	722,09	58%
Sexta	1547,00	83	331,22	21%	42	374,17	24%	208	833,05	54%
Média Semanal	**1309,15**	**64**	**254,39**	**20%**	**29**	**264,45**	**20%**	**197**	**788,17**	**60%**
Recomendado	**1656**	**41 a 62 gramas**			**46 a 64 gramas**			**228 a 269 gramas**		
% Adequação	**79%**	**103%**			**64%**			**86%**		

Kelli Destri - Nutricionista – CRN 9907D

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

PREFEITURA MUNICIPAL DE
CHAPADA

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO

Rua Padre Anchieta, 90 - Centro, Chapada – RS

CEP: 99530-000 lTelefone: (54) 3333-1166

CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR- 12 a 16 de MAIO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF São Luiz Gonzaga

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	12/05	13/05	14/05	15/05	16/05
Lanche da Manhã	Leite com cacau + Bolacha Mercado + Banana	Massa Agricultura com molho de frango Tomate	Bebida Láctea + Cuca + Maça	Carne Moída Arroz Ovo cozido Repolho	Café com Leite + Puff + Manga
Almoço	Lentilha Arroz Peito de frango refogado Batata refogada Beterraba	Feijão Preto Arroz Lasanha de Carne Moída Couve-flor	Feijão Carioca Arroz Carne de porco Mandioca com farofa Pepino	Lentilha Arroz Escondidinho de carne moída Tomate	Feijão preto Arroz Peixe à parmegiana Moranga refogada Alface
Lanche da Tarde	Café com Leite + Bolo doce sem cobertura + Abacaxi	Suco de Laranja + Pão de cachorro quente com frango desfiado + Melão	Leite com cacau + Bolo salgado de carne moída + Banana	Sagu com creme + Bolacha salgada Mercado + Morango com manga picados	Café com leite + Pão com Mel + 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	1111,99	49	196,30	18%	23	207,03	19%	178	712,90	64%
Terça	1116,41	71	282,44	25%	18	159,56	14%	168	671,01	60%
Quarta	1478,60	78	311,32	21%	37	336,28	23%	208	831,79	56%
Quinta	1408,81	79	314,61	22%	36	325,06	23%	190	760,69	54%
Sexta	1024,36	42	169,51	17%	26	236,75	23%	158	631,39	62%
Média Semanal	**1228,03**	**64**	**254,84**	**21%**	**28**	**252,94**	**20%**	**180**	**721,56**	**59%**
Recomendado	**1656**	**41 a 62 gramas**			**46 a 64 gramas**			**228 a 269 gramas**		
% Adequação	**74%**	**103%**			**61%**			**79%**		

Kelli Destri - Nutricionista – CRN 9907D

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

PREFEITURA MUNICIPAL DE
CHAPADA

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO

Rua Padre Anchieta, 90 - Centro, Chapada – RS

CEP: 99530-000 lTelefone: (54) 3333-1166

CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR- 19 a 23 de MAIO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF São Luiz Gonzaga

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	19/05	20/05	21/05	22/05	23/05
Lanche da Manhã	Café com Leite + Pão com Apresuntado e queijo + Maça	Massa com Carne Moída Brócolis	Bebida Láctea + Bolo doce sem cobertura + Mamão	Sopa de feijão com massa do mercado e legumes	Café com Leite + Calzone + Melão
Almoço	Feijão preto Arroz Carne de gado picada Massa do mercado Tomate	Lentilha Arroz Coxa e sobrecoxa assada Batata Assada Pepino	Feijão carioca Arroz Escondidinho de carne moída Repolho	Feijão Preto Arroz Carne de porco Mandioca Cenoura	Lentilha Arroz Molho de frango Polenta Agricultura Couve-Flor
Lanche da Tarde	Bebida Láctea + Bolo salgado de frango + Abacaxi	Café com leite + Bolacha Agricultura + Melão	Suco de Uva + Pão de cachorro quente com carne moída + Maça	Sagu com creme + Bolacha salgada + Banana	Bebida Láctea + Puff + 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	1502,65	81	324,29	22%	39	346,59	23%	205	818,32	54%
Terça	955,14	56	223,70	23%	20	184,07	19%	137	546,75	57%
Quarta	1429,15	62	248,56	17%	28	256,02	18%	232	926,23	65%
Quinta	1217,62	55	220,98	18%	21	191,59	16%	200	801,96	66%
Sexta	1098,47	47	186,75	17%	33	296,85	27%	156	623,73	57%
Média Semanal	**1240,61**	**60**	**240,86**	**20%**	**28**	**255,02**	**21%**	**186**	**743,40**	**60%**
Recomendado	**1656**	**41 a 62 gramas**			**46 a 64 gramas**			**228 a 269 gramas**		
% Adequação	**75%**	**97%**			**62%**			**82%**		

Kelli Destri - Nutricionista – CRN 9907D

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

PREFEITURA MUNICIPAL DE CHAPADA

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO

Rua Padre Anchieta, 90 - Centro, Chapada – RS

CEP: 99530-000 lTelefone: (54) 3333-1166

CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR- 26 a 30 de MAIO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF São Luiz Gonzaga

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	26/05	27/05	28/05	29/05	30/05
Lanche da Manhã	Chá de frutas + Pão com requeijão + Banana	Sopa de lentilha com legumes e massa do mercado	Leite com cacau + Cuca + Manga	Panqueca de carne moída + Repolho	Café com Leite + Pão francês com mel + Maça
Almoço	Feijão preto Arroz Peito de frango em molho Massa Agricultura Chuchu	Lentilha Arroz Peixe assado Purê e Batata Beterraba	Feijão carioca Arroz Carne de gado Batata Doce Pepino	Feijão Preto Arroz Lasanha de frango Cenoura	Feijão Carioca Arroz Carne de porco Mandioca Alface
Lanche da Tarde	Bebida Láctea + Bolo salgado de frango + Laranja	Café com leite + Bolacha Agricultura + Maça	Suco de Laranja + Pão com Carne moída + Abacaxi	Vitamina de fruta + Bolo doce sem cobertura	Suco de Uva + Cachorro quente + 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	1345,47	65	261,98	19%	25	227,12	17%	214	855,35	64%
Terça	1059,24	56	225,31	21%	13	119,97	11%	182	728,34	69%
Quarta	1266,62	47	189,26	15%	24	220,14	17%	215	860,43	68%
Quinta	976,13	49	197,57	20%	16	147,72	15%	157	629,89	65%
Sexta	1577,68	56	222,37	14%	30	272,67	17%	269	1076,01	68%
Média Semanal	**1245,03**	**55**	**219,30**	**18%**	**22**	**197,52**	**16%**	**208**	**830,00**	**67%**
Recomendado	**1656**	**41 a 62 gramas**			**46 a 64 gramas**			**228 a 269 gramas**		
% Adequação	**75%**	**88%**			**48%**			**91%**		

Kelli Destri - Nutricionista – CRN 9907D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle 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 MAIO

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Arco-Íris

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	05/05	06/05	07/05	08/05	09/05
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	Leite com 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	Leite com 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	829,94	31	125,62	15%	25	225,32	27%	130	520,11	63%
Terça	867,49	51	202,18	23%	14	126,64	15%	136	545,47	63%
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	**954,50**	**43**	**172,75**	**18%**	**19**	**173,52**	**18%**	**156**	**625,07**	**65%**
Recomendado	**945**	**24 a 35 gramas**			**26 a 37 gramas**			**130 a 154 gramas**		
% Adequação	**101%**	**123%**			**74%**			**101%**		

CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR- 12 a 16 de MAIO

Kelli Destri - Nutricionista – CRN 9907D

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

PREFEITURA MUNICIPAL DE CHAPADA

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO

Rua Padre Anchieta, 90 - Centro, Chapada – RS

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

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Arco-Íris

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	12/05	13/05	14/05	15/05	16/05
Lanche manhã 09h10min	Café com leite + Pão fatiado com Apresuntado e queijo + Maça	Leite com cacau + Bolacha Mercado + Banana	Bebida Láctea + Cuca + Manga	Café com leite + Bolo salgado com carne moída + Abacaxi	Leite com Cacau + Pão francês com Doce de Leite + Mamão
Almoço 11h10min	Feijão Carioca Arroz Carne de gado picada Massa Mercado Beterraba	Lentilha Arroz Coxa e sobrecoxa assada Batata Assada Tomate	Feijão preto Arroz Molho de carne moída Polenta Brócolis	Feijão preto Arroz Carne de Porco Mandioca Repolho	Feijão Carioca Arroz Peixe Assado Batata Doce 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	Leite com cacau + Bolo doce sem cobertura	Igual ao almoço	Sagu com creme + Bolacha Maria + Banana	Igual ao almoço	Bebida láctea + Pão de cachorro quente com carne Moída
Lanche 2 15h55min	Abacaxi	Melão	Morango e Manga picados	Mamão	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	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	998,40	45	178,34	18%	18	157,56	16%	165	658,38	66%
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	**830,43**	**39**	**157,74**	**15%**	**18**	**158,65**	**15%**	**129**	**515,77**	**50%**
Recomendado	**945**	**24 a 35 gramas**			**26 a 37 gramas**			**130 a 154 gramas**		
% Adequação	**88%**	**113%**			**68%**			**84%**		

CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR- 19 a 23 de MAIO

Kelli Destri - Nutricionista – CRN 9907D

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

PREFEITURA MUNICIPAL DE CHAPADA

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO

Rua Padre Anchieta, 90 - Centro, Chapada – RS

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

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Arco-Íris

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	19/05	20/05	21/05	22/05	23/05
Lanche manhã 09h10min	Leite com cacau + Bolacha água e Sal + Mamão	Café com Leite + Pão com queijo + Manga	Bebida Láctea + Bolo doce sem cobertura + Laranja	Café com leite + Bolacha Agricultura + Banana	Leite com Cacau + Pão francês com doce de frutas + Maça
Almoço 11h10min	Feijão Preto Arroz Molho de Peito de Frango Massa Agricultura Repolho	Feijão carioca Arroz Strogonoff de carne Mandioca Couve-flor	Feijão preto Arroz Lasanha de Frango Brócolis	Feijão Carioca Arroz Carne de Porco Mandioca com Farofa Tomate	Lentilha Arroz Carne Moída em Molho Polenta Chuchu
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 + Calzone + Melão	ILgual ao almoço	Café com Leite + Bolo salgado de frango + Abacaxi	Igual ao almoço	Suco de Uva + Puff + Banana
Lanche 2 15h55min	Maça	Laranja	Melão	Mamão	Morango com 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		
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%**		

CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR- - 26 a 30 de MAIO

Kelli Destri - Nutricionista – CRN 9907D

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

PREFEITURA MUNICIPAL DE CHAPADA

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO

Rua Padre Anchieta, 90 - Centro, Chapada – RS

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

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Arco-Íris

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	26/05	27/05	28/05	29/05	30/05
Lanche manhã 09h10min	Bebida Láctea + Bolacha do Mercado + Banana	Café com Leite + Pão com Apresuntado e queijo + Maça	Leite com cacau + Cuca + Melão	Café com Leite + Pão com Mel + Manga	Leite com Cacau + Bolo Salgado com carne moída + Mamão
Almoço 11h10min	Feijão Preto Arroz Molho de Peito de Frango Massa Agricultura Repolho	Lentilha Arroz Strogonoff de carne Mandioca Couve-flor	Feijão preto Arroz Lasanha de Frango Brócolis	Feijão Carioca Arroz Carne de Porco Mandioca com Farofa Tomate	Feijão Preto Arroz Carne Moída em Molho Polenta Chuchu
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 + Pão com requeijão + Abacaxi	Igual ao almoço	Café com Leite + Bolo doce sem cobertura + Mamão	Igual ao almoço	Suco de Laranja + Mini Pizza de frango + Banana
Lanche 2 15h55min	Maça	Manga	Laranja	Morango com banana picados	Creme de Abacate

COMPOSIÇÃO DO 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%**		

Kelli Destri - Nutricionista – CRN 9907D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle 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 MAIO 2025

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Dona Ziza

Horários	Segu..;;;;;;nda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	05/05	06/05	07/05	08/05	09/05
Café da manhã 8:00	Café com Leite + Pão com requeijão	Leite com cacau + Bolacha água e sal + Banana	Café com Leite + Cuca	Leite com cacau + Pão de cachorro quente com Carne moída	Vitamina de banana (Leite + banana, aveia, cacau) + Pão de queijo
Lanche da manhã 9:30	Manga	Manga e Morango picados	Melão	Maça	Laranja
Almoço 10:30 - 11:30	Feijão Carioca Arroz Peito de Frango em Molho Massa do Mercado Cenoura	Lentilha Arroz Carne Picada Batata Doce Cozida Repolho	Feijão preto Arroz Carne de Porco Mandioca com Farofa Pepino	Feijão carioca Arroz Strogonoff de carne Moranga cabotiá refogada Beterraba	Lentilha Arroz Lasanha de Frango 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 de banana com cacau + Puff	Repete o almoço	Leite com cacau + Bolo salgado com carne moída	Repete o almoço	Suco de Laranja + Mini pizza de frango
Lanche 2 16:45	Laranja	Manga	Abacaxi	Mamão	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		
30% Necessidades Diárias	**(kcal)**	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	768,55	40	158,79	21%	25	225,46	29%	133	533,52	69%
Terça	986,50	48	190,55	19%	19	170,78	17%	157	626,41	63%
Quarta	1227,16	44	177,64	14%	29	257,54	21%	201	805,67	66%
Quinta	894,43	45	180,51	20%	18	164,28	18%	137	547,48	61%
Sexta	840,84	37	149,89	18%	31	277,66	33%	107	426,36	51%
Média Semanal	**943,50**	**43**	**171,48**	**18%**	**24**	**219,14**	**24%**	**147**	**587,89**	**62%**
Recomendado	**945**	**24 a 35 gramas**			**26 a 37 gramas**			**130 a 154 gramas**		
% Adequação	**100%**	**122%**			**94%**			**95%**		

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 MAIO 2025

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Dona Ziza

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	12/05	13/05	14/05	15/05	16/05
Café da manhã 8:00	Leite com cacau + Pão com Apresuntado e queijo	Café com Leite + Bolacha Agricultura + Melão	Vitamina de banana com cacau + Bolo Salgado de Frango	Leite com cacau + Pão de cachorro quente com requeijão	Vitamina de banana (Leite + banana, aveia, cacau) + Pão com doce de fruta sem açúcar
Lanche da manhã 9:30	Banana	Manga e Morango picados	Laranja	Maça	Caqui
Almoço 10:30 - 11:30	Feijão Carioca Arroz Molho de carne moída Polenta Couve-flor	Feijão preto Arroz Carne de Gado Picada Mandioca Brócolis	Lentilha Arroz Coxa e sobrecoxa assada Purê de Batata Tomate	Sopa de feijão com legumes e massa do mercado Peito de frango refogado	Lentilha Arroz Lasanha de Frango 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	Café com Leite + Bolo doce sem cobertura	Repete o almoço	Leite com cacau + Pão com Frango	Repete o almoço	Leite com cacau + Calzone
Lanche 2 16:45	Maça	Creme de Abacate	Melão	Mamão	Manga

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	10 a 15% VET			25 a 35% do VET			55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	**(kcal)**	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	%
Segunda	865,88	35	139,37	16%	18	158,98	18%	141	565,62	6
Terça	943,55	51	205,07	22%	28	248,01	26%	123	493,36	5
Quarta	614,42	23	93,64	15%	13	117,81	19%	101	403,11	6
Quinta	730,13	41	163,53	22%	10	87,15	12%	119	477,87	6
Sexta	833,30	33	131,43	16%	17	155,95	19%	138	550,38	6
Média Semanal	**797,46**	**37**	**146,61**	**18%**	**17**	**153,58**	**19%**	**125**	**498,07**	**6**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**112%**	**136%**			**85%**			**108%**		

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 MAIO 2025

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Dona Ziza

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	19/05	20/05	21/05	22/05	23/05
Café da manhã 8:00	Vitamina de banana (Leite + banana, aveia, cacau) + Bolacha Agua e sal	Café com Leite + Pão com requeijão	Leite com cacau + Cuca	Café com leite + Pão com doce de fruta sem açúcar	Leite com cacau + Bolo doce sem cobertura
Lanche da manhã 9:30	Laranja	Maça	Manga	Melão	Banana
Almoço 10:30 - 11:30	Feijão preto Arroz Carne de gado em molho Massa Agricultura Chuchu	Feijão carioca Arroz Escondidinho de carne moída Repolho	Lentilha Arroz Carne de porco Mandioca Cenoura	Feijão preto Galinhada Batata doce Couve-flor	Lentilha Arroz Peixe assado Purê de Batata 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	Café com Leite + Pão com doce de fruta sem açúcar	Repete o almoço	Café com Leite + Bolacha Agricultura	Repete o almoço	Leite com cacau + Puff
Lanche 2 16:45	Abacaxi	Banana	Laranja	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	% V
Segunda	685,81	29	117,68	17%	16	148,28	22%	106	422,59	6
Terça	921,22	48	190,17	21%	8	70,73	8%	164	656,41	7
Quarta	522,21	23	91,70	18%	13	114,94	22%	82	327,52	6
Quinta	919,00	46	184,13	20%	10	90,95	10%	160	640,15	7
Sexta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	
Média Semanal	**609,65**	**29**	**116,74**	**15%**	**9**	**84,98**	**12%**	**102**	**409,33**	**5**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**86%**	**108%**			**47%**			**89%**		

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 MAIO 2025

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Dona Ziza

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	26/05	27/05	28/05	29/05	30/05
Café da manhã 8:00	Leite com cacau + Pão de cahorro quente com Requeijão	Café com Leite + Bolo doce sem cobertura	Vitamina de fruta + Bolacha salgada	Leite com cacau + Pão com queijo	Café com Leite + Pão com doce de fruta sem açúcar
Lanche da manhã 9:30	Abacaxi	Maça	Manga	Melão	Mamão
Almoço 10:30 - 11:30	Lentilha Arroz Molho de carne de gado Polenta Brócolis	Feijão Preto Arroz Molho de peito de Frango Massa Agricultura Repolho	Feijão carioca Arroz Carne de gado cozida com mandioca Pepino	Lentilha Arroz Carne de Porco Batata Doce Couve flor	Feijão preto Arroz Coxa e sobrecoxa assada Batata assada 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 + Bolacha Agricultura	Repete o almoço	Leite com cacau + Cuca	Repete o almoço	Suco de uva + Bolo salgado com carne moída
Lanche 2 16:45	Mamão	Laranja	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	% V
Segunda	734,59	30	121,65	17%	22	193,71	26%	107	428,41	58
Terça	763,28	41	164,74	22%	11	99,59	13%	125	499,24	65
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	**602,31**	**29**	**117,92**	**16%**	**11**	**101,96**	**14%**	**96**	**383,98**	**51**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**85%**	**109%**			**57%**			**83%**		

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 MAIO 2025

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Riscos e Rabiscos

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	05/05	06/05	07/05	08/05	09/05
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	Abacate	Melão	Banana	Maça	Manga
Almoço 11:00	Lentilha Arroz Peito de frango desfiado Massa mercado Cenoura cozida	Feijão preto Arroz Carne Moída Mandioca Repolho	Sopa de Lentilha com legumes e Arroz	Feijão Preto Arroz Peixe em molho Purê de Batata Alface	Lentilha Carreteiro Polenta 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	Leite com cacau + Pão com carne moída	Repete o almoço	Vitamina de fruta + Bolo doce sem cobertura	Repete o almoço
Lanche 2 16:30	Manga	Maçã	Abacaxi	Mamão	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	896,33	52	208,09	23%	26	230,57	26%	114	456,13	51%
Terça	823,56	36	144,93	18%	27	241,94	29%	111	444,71	54%
Quarta	874,99	51	204,90	23%	21	187,19	21%	120	480,15	55%
Quinta	848,11	40	161,45	19%	27	240,09	28%	112	449,42	53%
Sexta	751,72	46	182,67	24%	22	201,20	27%	94	374,55	50%
Média Semanal	**838,94**	**45**	**180,41**	**22%**	**24**	**220,20**	**26%**	**110**	**440,99**	**53%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**118%**	**167%**			**122%**			**96%**		

CARDÁPIO DE MERENDA ESCOLAR- 12 A 16 DE MAIO 2025

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Riscos e Rabiscos

PREFEITURA MUNICIPAL DE CHAPADA

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO

Rua Padre Anchieta, 90 - Centro, Chapada – RS

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

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	12/05	13/05	14/05	15/05	16/05
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	Mamão	Manga	Abacate	Melão	Banana
Almoço 11:00	Lentilha Arroz Molho de carne moída (Massa agricultura) Couve flor	Feijão preto Arroz Carne de Porco Mandioca Chuchu	Lentilha Arroz Peito de Frango refogado Purê de abóbora Beterraba	Feijão Preto Arroz Carne Moída Batata refogada Cenoura	Sopa de Lentilha com legumes (Batata, cenoura, Chuchu, brócolis, frango desfiado Massa (Mercado)
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 com Cacau Panqueca de aveia	Repete o almoço	Vitamina de banana Bolo doce sem cobertura	Repete o almoço
Lanche 2 16:30	Abacaxi	Morango	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	848,36	47	186,89	22%	21	187,79	22%	132	528,05	62%
Terça	734,23	36	143,62	20%	20	183,07	25%	102	409,23	56%
Quarta	636,51	38	153,35	24%	14	122,02	19%	93	370,79	58%
Quinta	531,71	24	97,72	18%	14	128,05	24%	77	307,34	58%
Sexta	637,99	50	201,16	32%	13	119,24	19%	78	313,24	49%
Média Semanal	**677,76**	**39**	**156,55**	**23%**	**16**	**148,03**	**22%**	**96**	**385,73**	**57%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**95%**	**145%**			**82%**			**84%**		

CARDÁPIO DE MERENDA ESCOLAR- 19 A 23 DE MAIO 2025

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Riscos e Rabiscos

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta

	19/05	20/05	21/05	22/05	23/05
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	Banana	Maça	Manga	Melão	Abacate
Almoço 11:00	Feijão Preto Arroz Carne de panela desfiada Polenta Tomate	Feijão Carioca Arroz Molho de peito de frango Batata refogada Brócolis	Sopa de Feijão com legumes (Batata, cenoura, Chuchu, brócolis, frango desfiado Massa (Mercado)	Lentilha Arroz Carne Moída Purê de mandioca Cenoura	Feijão Carioca Arroz Carne de Porco Puré de Mandioca 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
Lanche 1 14:45	Repete o almoço	Leite com cacau + Bolo de banana sem açúcar	Repete o almoço	Vitamina de banana (leite, aveia, banana, maçã) Bolacha agua e sal	Repete o almoço
Lanche 2 16:30	Mamão	Abacate	Maça	Mamão	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	766,05	45	179,87	23%	18	159,99	21%	106	423,26	55%
Terça	705,52	42	166,29	24%	23	203,18	29%	85	338,07	48%
Quarta	802,38	52	206,55	26%	21	185,09	23%	104	415,85	52%
Quinta	1215,93	62	247,11	20%	33	293,61	24%	168	671,55	55%
Sexta	734,23	36	143,62	20%	20	183,07	25%	102	409,23	56%
Média Semanal	**697,98**	**40**	**159,96**	**19%**	**19**	**168,38**	**19%**	**92**	**369,75**	**42%**
Recomendado	**1656**	**41 a 62 gramas**			**46 a 64 gramas**			**228 a 269 gramas**		
% Adequação	**42%**	**98%**			**39%**			**41%**		

CARDÁPIO DE MERENDA ESCOLAR- 26 A 30 DE MAIO 2025

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Riscos e Rabiscos

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	26/05	27/05	28/05	29/05	30/05
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	Mamão	Banana	Maçã	Abacaxi	Manga
Almoço 11:00	Sopa de Lentilha com legumes (Batata, cenoura, Chuchu, brócolis, frango desfiado Massa (Mercado)	Feijão preto Arroz Peixe desfiado Batata cozida Brócolis	Feijão carioca Arroz Carne moída Polenta Cenoura	Lentilha Arroz Carne de gado Mandioca Beterraba	Feijão preto Arroz Molho de frango Massa Agricultura Repolho cozido
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	Bolo salgado de carne moída	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	896,33	52	208,09	23%	26	230,57	26%	114	456,13	51%
Terça	828,01	43	170,51	21%	24	215,30	26%	115	458,20	55%
Quarta	1003,85	57	226,62	23%	32	284,12	28%	123	490,24	49%
Quinta	587,11	24	96,78	16%	5	45,22	8%	112	447,24	76%
Sexta	949,99	51	205,56	22%	23	206,41	22%	135	541,28	57%
Média Semanal	**673,79**	**35**	**139,89**	**16%**	**17**	**150,21**	**17%**	**97**	**387,39**	**47%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**95%**	**130%**			**83%**			**84%**		

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 JUNHO

APAE – Espaço Criador

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	02/06	03/06	04/04	05/06	06/06
Lanche da Manhã	Café com Leite + Cuca + Mamão ** Mingau (leite, aveia, maçã e banana)*	FERIADO	Café com leite + Pão com Apresuntado e queijo + Manga **Abacate amassado com farinha de aveia*	Galinhada Batata doce cozida Repolho **Purê de batata doce + ovo cozido liquidificado*	Leite com cacau + Pão de queijo + Maçã **Purê de banana e maçã com farinha de aveia*
Almoço	-	-	Feijão preto Arroz Estrogonofe de gado Massa (agricultura) Cenoura **Arroz e feijão Liquidificados + purê de cenoura e molho (liquido)*	-	-
Lanche da Tarde	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	929,07	22	87,66	9%	33	296,82	32%	142	568,73	61%
Terça	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Quarta	1329,73	69	275,76	21%	37	329,60	25%	185	739,89	56%
Quinta	995,76	48	191,85	19%	5	48,28	5%	182	726,48	73%
Sexta	710,03	17	69,53	10%	38	338,30	48%	81	325,85	46%
Média Semanal	**792,92**	**31**	**124,96**	**12%**	**23**	**202,60**	**22%**	**118**	**472,19**	**47%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**112%**	**116%**			**80%**			**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- 09 a 13 de JUNHO

APAE – Espaço Criador

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	09/06	10/06	11/06	12/06	13/06
Lanche da Manhã	Bebida Láctea + Bolacha (agricultura) + Melão e manga picados **Melão e manga liquidificados + bebida láctea*	Massa (mercado) com frango desfiado Cenoura **Purê de cenoura + molho de frango e ovo cozido liquidificados*	Sagu com creme de baunilha + Banana **Sagu liquidificado + creme de baunilha*	Lentilha Arroz Molho de frango Brócolis e couve flor **Brócolis + couve flor + lentilha e olho liquidificados*	Suco de Uva + Pão de cachorro quente com molho de carne moída + Caqui ** Mingau (leite, aveia, maçã e banana)*
Almoço	-	-	Feijão Preto Arroz Molho de carne moída Polenta Beterraba **Arroz, ovo cozido e caldo do molho liquidificados + caldo de feijão* + polenta	-	-
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	535,09	16	65,77	12%	14	125,10	23%	90	360,43	67%
Terça	746,74	54	217,35	29%	12	112,27	15%	104	417,70	56%
Quarta	1089,46	46	182,84	17%	18	160,91	15%	186	742,63	68%
Quinta	836,68	61	245,20	29%	6	51,92	6%	133	533,95	64%
Sexta	708,33	25	100,28	14%	10	86,40	12%	131	525,90	74%
Média Semanal	**783,26**	**41**	**162,29**	**20%**	**12**	**107,32**	**14%**	**129**	**516,12**	**66%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**110%**	**150%**			**60%**			**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- 16 a 20 de JUNHO

APAE – Espaço Criador

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	16/06	17/06	18/06	19/06	20/06
Lanche da Manhã	Sopa com frango desfiado, massa de letrinhas, legumes (cenoura, batata, brócolis, chuchu) **Caldo de sopa + legumes liquidificados*	Café com leite + Bolo doce sem cobertura + Abacaxi **Purê de banana e maçã com farinha de aveia*	Leite com cacau + Pão com requeijão + Maçã **mingau de aveia (leite, maçã, aveia)*	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
Almoço	-	-	Feijão carioca Arroz Filé de Tilápia assado Mandioca Tomate **Purê de mandioca + feijão e ovo cozido liquidificados*	-	-
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	816,85	58	232,93	29%	13	114,41	14%	119	476,19	58%
Terça	804,84	20	80,71	10%	19	174,79	22%	141	562,18	70%
Quarta	1295,73	55	221,58	17%	32	291,61	23%	203	811,80	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	**583,48**	**27**	**107,04**	**11%**	**13**	**116,16**	**12%**	**93**	**370,03**	**38%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**82%**	**99%**			**65%**			**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- 23 a 27 de JUNHO

APAE – Espaço Criador

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	23/06	24/06	25/06	26/06	27/06
Lanche da Manhã	Lentilha Arroz Omelete Repolho e tomate **Omelete e lentilha liquidificados*	Chá de frutas + Bolo salgado de frango + Banana **Mingau de aveia e banana (leite, aveia, banana e cacau)*	Leite com cacau + Mini Pizza Apresuntado e queijo + Maça **Vitamina de frutas com aveia*	Arroz Escondidinho de carne moída Brócolis **Purê de batata com brócolis + molho (apenas o líquido)*	Leite com cacau + Pão com queijo + Abacaxi **Abacate amassado com farinha de aveia*
Almoço	-	-	Lentilha Arroz Linguiça assada com batata Repolho **Lentilha e arroz liquidificados + purê de batata*	-	-
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	907,07	49	197,02	22%	15	139,14	15%	142	568,70	63%
Terça	476,06	15	59,05	12%	11	100,67	21%	86	342,89	72%
Quarta	1221,17	43	172,41	14%	44	394,63	32%	166	664,08	54%
Quinta	690,08	39	155,20	22%	12	104,36	15%	105	418,70	61%
Sexta	717,44	30	121,49	17%	23	205,67	29%	104	416,13	58%
Média Semanal	**802,37**	**35**	**141,04**	**18%**	**21**	**188,89**	**23%**	**121**	**482,10**	**62%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**113%**	**131%**			**105%**			**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- 30 de JUNHO

APAE – Espaço Criador

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	30/06	-	-	-	-
Lanche da Manhã	Galinhada Moranga refogada Tomate ** Ovo cozido liquidificado + purê de moranga + molho (líquido)*	-	-	-	-
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	946,65	49	195,36	21%	6	51,63	5%	167	667,12	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	**189,33**	**10**	**39,07**	**4%**	**1**	**10,33**	**1%**	**33**	**133,42**	**14%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**27%**	**54%**			**6%**			**34%**		

Dominique Passarin de Oliveira- Nutricionista – CRN 16749D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle 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 JUNHO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Érico Veríssimo

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	02/06	03/06	04/06	05/06	06/06
Lanche da manhã e da Tarde	Café com leite + Pão com doce de leite + Mamão	FERIADO	Chá de frutas + Pão francês com molho de carne moída + Banana	Feijão preto Arroz Molho de frango Repolho	Leite com cacau + 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		
20% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	234,83	12	47,66	20%	8	73,38	31%	63	251,52	107%
Terça	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Quarta	346,33	18	73,71	21%	7	64,44	19%	53	211,94	61%
Quinta	429,19	37	148,44	35%	4	39,15	9%	58	231,88	54%
Sexta	475,29	11	44,69	9%	14	123,07	26%	79	314,48	66%
Média Semanal	**297,13**	**16**	**62,90**	**17%**	**7**	**60,01**	**17%**	**50**	**201,96**	**58%**
Recomendado	**329**	**8 a 12 gramas**			**9 a 13 gramas**			**45 a 53 gramas**		
% Adequação	**90%**	**131%**			**74%**			**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- 09 a 13 de JUNHO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Érico Veríssimo

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	09/06	10/06	11/06	12/06	13/06
Lanche da manhã e da Tarde	Bebida Láctea + Bolacha Salgada + Abacaxi	Massa (agricultura) Molho de carne moída Cenoura	Café com leite + Pão com apresuntado e queijo + Manga	Arroz Lasanha de frango Tomate	Leite com cacau + Cuca + 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		
20% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	372,21	9	37,23	10%	8	68,94	19%	71	282,29	76%
Terça	394,00	24	97,78	25%	10	85,89	22%	53	210,67	53%
Quarta	374,51	17	69,92	19%	14	123,63	33%	48	190,20	51%
Quinta	436,20	35	141,50	32%	6	52,87	12%	58	233,73	54%
Sexta	431,75	10	41,85	10%	16	146,74	34%	63	251,21	58%
Média Semanal	**401,73**	**19**	**77,66**	**19%**	**11**	**95,61**	**24%**	**58**	**233,62**	**58%**
Recomendado	**329**	**8 a 12 gramas**			**9 a 13 gramas**			**45 a 53 gramas**		
% Adequação	**122%**	**162%**			**82%**			**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- 16 a 20 de JUNHO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Érico Veríssimo

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	16/06	17/06	18/06	19/06	20/06
Lanche da manhã e da Tarde	Leite com cacau + Bolacha (agricultura) + Banana	Arroz Filé de peixe Batata cozida Tomate	Suco de uva + Cachorro quente + Maçã	FERIADO	PONTO FACULTATIVO

COMPOSIÇÃO DO 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	225,85	12	47,76	21%	14	123,60	55%	82	329,13	146%
Terça	290,39	19	76,75	26%	2	18,14	6%	48	191,02	66%
Quarta	410,45	7	29,95	7%	10	92,46	23%	74	294,28	72%
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	**185,34**	**8**	**30,89**	**11%**	**5**	**46,84**	**17%**	**41**	**162,89**	**57%**
Recomendado	**329**	**8 a 12 gramas**			**9 a 13 gramas**			**45 a 53 gramas**		
% Adequação	**56%**	**64%**			**58%**			**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- - 23 a 27 de JUNHO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Érico Veríssimo

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	23/06	24/06	25/06	26/06	27/06
Lanche da manhã e da Tarde	Café com leite + Pão com requeijão + Mamão	Arroz Polenta Molho de carne moída Repolho	Chá de frutas + Bolo doce sem cobertura + Melão	Lentilha Com linguiça Arroz Tomate	Sagu com creme de baunilha + 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	252,41	15	58,50	23%	15	135,07	54%	49	194,89	77%
Terça	425,11	30	119,50	28%	11	97,62	23%	49	196,34	46%
Quarta	238,40	4	14,97	6%	3	27,45	12%	50	199,20	84%
Quinta	562,97	20	81,55	14%	26	231,96	41%	61	244,60	43%
Sexta	381,84	4	17,73	5%	8	70,15	18%	76	305,04	80%
Média Semanal	**372,15**	**15**	**58,45**	**15%**	**12**	**112,45**	**30%**	**57**	**228,01**	**66%**
Recomendado	**329**	**8 a 12 gramas**			**9 a 13 gramas**			**45 a 53 gramas**		
% Adequação	**113%**	**122%**			**96%**			**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- - 30 de JUNHO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Érico Veríssimo

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	30/06	-	-	-	-
Lanche da manhã e da Tarde	Bebida láctea + Bolacha salgada + 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	338,46	8	30,29	9%	6	54,41	16%	67	269,42	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	67,69	2	6,06	2%	1	10,88	3%	13	53,88	16%
Recomendado	329	8 a 12 gramas			9 a 13 gramas			45 a 53 gramas		
% Adequação	21%	19%			13%			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- 02 a 06 de JUNHO

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	Café com leite + Pão com doce de leite + Mamão	FERIADO	Chá de frutas + Pão francês com molho de carne moída + Banana	Feijão preto Arroz Molho de frango Repolho	Leite com cacau + Bolacha (agricultura) + Maçã
Almoço	Lentilha Arroz Carne de gado picada Purê de mandioca Cenoura	-	Feijão Preto Arroz Molho de carne moída Polenta Tomate	Feijão carioca Arroz Strogonoff de frango Massa (agricultura) Beterraba	Feijão Preto Carreteiro Batata doce assada Repolho
Lanche da Tarde	Bebida Láctea + Bolo doce sem cobertura + Manga	-	Vitamina de frutas (banana, leite, cacau, aveia) + Pão com queijo + Melão	Chá de frutas + Cuca + 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	1215,65	53	210,17	17%	18	164,06	13%	213	852,52	70%
Terça	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Quarta	1322,85	69	276,31	21%	28	255,99	19%	202	808,59	61%
Quinta	1181,41	65	260,61	22%	16	147,77	13%	194	774,28	66%
Sexta	1273,77	50	201,99	16%	36	319,70	25%	192	766,56	60%
Média Semanal	**998,74**	**47**	**189,82**	**15%**	**20**	**177,50**	**14%**	**160**	**640,39**	**51%**
Recomendado	**1656**	**41 a 62 gramas**			**46 a 64 gramas**			**228 a 269 gramas**		
% Adequação	**60%**	**116%**			**43%**			**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

CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR- 09 a 13 de Junho

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF São Luiz Gonzaga

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	09/06	10/06	11/06	12/06	13/06
Lanche da Manhã	Bebida Láctea + Bolacha Salgada + Abacaxi	Massa (agricultura) Molho de carne moída Cenoura	Café com leite + Pão com apresuntado e queijo + Manga	Arroz Lasanha de frango Tomate	Leite com cacau + Cuca + Melão
Almoço	Lentilha Arroz Carne de porco Farofa Beterraba	Feijão Preto Arroz Molho de carne moída Polenta Couve-flor	Feijão Carioca Arroz Estrogonofe de frango Batata assada Cenoura	Feijão preto Arroz Carne de panela com mandioca Tomate	Feijão carioca Galinhada Moranga refogada Alface
Lanche da Tarde	Café com Leite + Cuca + Mamão	Suco de uva + Bolacha (agricultura) + Banana	Leite com cacau + Pão com doce de leite + Maçã	Sagu com creme	Café com leite + Pão francês com requeijão + 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	1365,96	50	198,61	15%	32	289,56	21%	225	898,13	66%
Terça	1453,13	77	308,05	21%	31	283,16	19%	216	863,52	59%
Quarta	1153,97	56	222,89	19%	25	220,63	19%	182	728,98	63%
Quinta	1114,56	56	224,35	20%	14	125,18	11%	187	747,96	67%
Sexta	1156,62	49	194,58	17%	29	260,46	23%	176	704,49	61%
Média Semanal	**1248,85**	**57**	**229,69**	**18%**	**26**	**235,80**	**19%**	**197**	**788,62**	**63%**
Recomendado	**1656**	**41 a 62 gramas**			**46 a 64 gramas**			**228 a 269 gramas**		
% Adequação	**75%**	**93%**			**57%**			**86%**		

Dominique Passarin de Oliveira- Nutricionista – CRN 16749D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle 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 Junho

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF São Luiz Gonzaga

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	16/06	17/06	18/06	19/06	20/06
Lanche da Manhã	Leite com cacau + Bolacha (agricultura) + Banana	Arroz Frango desfiado Batata cozida Tomate	Suco de uva + Cachorro quente + Maçã	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
Almoço	Lentilha Arroz Lasanha de carne moída Tomate	Feijão preto Arroz Filé de peixe assado Batata Assada Cenoura	Feijão carioca Arroz Molho de frango Polenta Repolho	-	-
Lanche da Tarde	Bebida Láctea + Bolacha salgada + Manga	Café com leite + Pão com queijo + Melão	Chá de frutas + Bolo doce sem cobertura + 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	1379,32	61	243,69	18%	31	278,26	20%	217	866,90	63%
Terça	1238,28	66	265,86	21%	16	148,49	12%	204	814,09	66%
Quarta	1123,30	41	162,13	14%	17	149,14	13%	205	818,41	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	**748,18**	**34**	**134,34**	**11%**	**13**	**115,18**	**9%**	**125**	**499,88**	**40%**
Recomendado	**1656**	**41 a 62 gramas**			**46 a 64 gramas**			**228 a 269 gramas**		
% Adequação	**45%**	**82%**			**28%**			**55%**		

Dominique Passarin de Oliveira- Nutricionista – CRN 16749D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle 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 Junho

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF São Luiz Gonzaga

Horários	Segunda 23/06	Terça 24/06	Quarta 25/06	Quinta 26/06	Sexta 27/06
Lanche da Manhã	Café com leite + Pão com requeijão + Mamão	Arroz Polenta Molho de carne moída Repolho	Chá de frutas + Bolo doce sem cobertura + Melão	Lentilha Com linguiça Arroz Tomate	Sagu com creme de baunilha
Almoço	Lentilha Arroz Linguiça assada Batata refogada Brócolis	Feijão preto Arroz Molho de frango Polenta Alface	Feijão carioca Arroz Molho de carne moída Massa (mercado) Beterraba	Feijão Preto Arroz Carne de panela com mandioca Couve flor	Feijão Carioca Galinhada Moranga refogada Repolho
Lanche da Tarde	Bebida Láctea + Bolacha salgada + Maçã	Café com leite + Cuca + Manga	Leite com cacau + Pão com queijo + Abacaxi	Vitamina de fruta + Bolacha (agricultura) + Banana	Chá de frutas + Mini pizza de frango + 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	1367,59	48	193,06	14%	50	447,67	33%	186	745,30	54%
Terça	1297,34	69	275,25	21%	29	259,83	20%	189	755,48	58%
Quarta	1315,70	60	239,25	18%	27	238,69	18%	208	830,90	63%
Quinta	1635,71	68	272,24	17%	45	405,53	25%	240	960,91	59%
Sexta	1057,58	56	224,73	21%	18	157,97	15%	169	675,34	64%
Média Semanal	**1334,78**	**60**	**240,91**	**18%**	**34**	**301,94**	**22%**	**198**	**793,58**	**60%**
Recomendado	**1656**	**41 a 62 gramas**			**46 a 64 gramas**			**228 a 269 gramas**		
% Adequação	**81%**	**97%**			**73%**			**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- 30 de Junho

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF São Luiz Gonzaga

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	30/06	-	-	-	-
Lanche da Manhã	Bebida láctea + Bolacha salgada + Maçã	-	-	-	-
Almoço	Lentilha Arroz Molho de frango Polenta Cenoura	-	-	-	-
Lanche da Tarde	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	1189,93	48	190,36	16%	25	221,46	19%	199	794,22	67%
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	237,99	10	38,07	3%	5	44,29	4%	40	158,84	13%
Recomendado	1656	41 a 62 gramas			46 a 64 gramas			228 a 269 gramas		
% Adequação	14%	23%			11%			17%		

Dominique Passarin de Oliveira- Nutricionista – CRN 16749D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle 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 JUNHO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Emílio Link

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	02/06	03/06	**04/06**	**05/06**	**06/06**
Lanche da manhã	Leite com cacau + Cuca + Melão	FERIADO	Chá de frutas + Pão com requeijão + Banana	Café com leite + Pão com doce de leite + Abacaxi	Lentilha com linguiça Arroz Batata assada Tomate
Almoço	-	-	Lentilha Arroz Molho de frango Polenta Alface	Feijão preto Carreteiro Batata assada Repolho	-
Lanche da Tarde	Bebida Láctea + Bolacha salgada + Maçã	-	Leite com cacau + Bolo doce sem cobertura + Mamão	Café com leite + Bolacha (agricultura) + Manga	Feijão preto Arroz 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	648,83	15	61,07	9%	17	157,23	24%	113	453,00	70%
Terça	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Quarta	1168,24	59	234,55	20%	21	188,18	16%	190	759,45	65%
Quinta	1274,23	54	214,97	17%	26	233,77	18%	209	836,20	66%
Sexta	1141,44	61	244,73	21%	37	333,77	29%	138	550,86	48%
Média Semanal	**846,55**	**38**	**151,07**	**14%**	**20**	**182,59**	**18%**	**130**	**519,90**	**50%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**119%**	**140%**			**101%**			**113%**		

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 JUNHO
Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Emílio Link

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	09/06	10/06	11/06	12/06	13/06
Lanche da manhã	Café com leite + Pão requeijão + Maçã	Bebida láctea + Bolacha salgada + Banana	Leite com cacau + Pão com apresuntado e queijo	Chá de frutas + Pão com doce de leite + Mamão	Sagu com creme + Maçã
Almoço	-	Feijão Preto Arroz Estrogonofe de gado Purê de batata Alface	Lentilha Galinhada Moranga refogada Repolho e tomate	Feijão carioca Arroz Molho de carne moída Massa (agricultura) Cenoura	-
Lanche da Tarde	Vitamina de banana + Puff + Mamão	Chá de frutas + Bolo doce sem cobertura + Melão	Café com leite + Cuca + Manga	Leite com cacau + Bolacha (Agricultura) + Banana	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	940,46	23	93,71	10%	41	368,51	39%	125	501,42	53%
Terça	1095,86	44	176,15	16%	20	179,22	16%	189	754,95	69%
Quarta	1136,82	54	216,86	19%	30	267,58	24%	165	660,47	58%
Quinta	1387,08	61	242,77	18%	29	257,85	19%	225	899,67	65%
Sexta	365,59	4	14,66	4%	8	69,62	19%	73	290,39	79%
Média Semanal	**985,16**	**37**	**148,83**	**13%**	**25**	**228,56**	**23%**	**155**	**621,38**	**65%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**139%**	**138%**			**91%**			**135%**		

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 JUNHO
Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Emílio Link

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	16/06	17/06	18/06	19/06	20/06
Lanche da manhã	Leite com cacau + Cuca + Mamão	Café com leite + Pão com doce de frutas + Banana	Chá de frutas + Pão com requeijão + Melão	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
Almoço	-	Feijão preto Arroz Filé de peixe assado Purê de batata Alface	Feijão carioca Arroz Molho de frango Polenta Repolho e tomate	-	-
Lanche da Tarde	Chá de frutas + Pão de queijo + Manga	Leite com cacau + Cachorro quente	Café com leite + Mini pizza de frango + 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	730,50	14	54,71	7%	33	300,87	41%	100	401,66	55%
Terça	1201,57	51	202,82	17%	24	216,77	18%	199	794,54	66%
Quarta	1048,90	53	212,49	20%	19	174,77	17%	167	667,05	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	**596,19**	**24**	**94,00**	**9%**	**15**	**138,48**	**15%**	**93**	**372,65**	**37%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**84%**	**87%**			**77%**			**95%**		

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 JUNHO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Emílio Link

Horários	Segunda 23/06	Terça 24/06	Quarta 25/06	Quinta 26/06	Sexta 27/06
Lanche da manhã	Leite com cacau + Pão com queijo + Manga	Café com leite + Bolo doce sem cobertura + Maçã	Leite com cacau + Pão francês com carne moída	Chá de frutas + Cuca + Banana	Feijão preto Carreteiro Batata assada Cenoura
Almoço	-	Feijão preto Arroz Lasanha de frango Tomate	Feijão Carioca Arroz Escondidinho de carne moída Couve flor	Lentilha Arroz Molho de frango Polenta Alface	-
Lanche da Tarde	Café com leite + Mini pizza e frango + Banana	Leite com cacau + Pão com requeijão + Melão	Bebida láctea + Bolacha Salgada + Mamão	Café com leite + Bolacha (agricultura) + Maçã	Feijão preto Arroz Carne de panela com batata Repolho

COMPOSIÇÃO DO 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	697,23	32	128,64	18%	19	173,26	25%	104	416,55	60%
Terça	1158,83	51	202,24	17%	22	194,03	17%	194	775,09	67%
Quarta	1181,09	63	250,33	21%	27	244,71	21%	171	685,92	58%
Quinta	1251,95	39	154,49	12%	30	266,99	21%	213	852,74	68%
Sexta	1000,33	63	252,35	25%	11	100,63	10%	158	630,48	63%
Média Semanal	**1057,88**	**49**	**197,61**	**19%**	**22**	**195,93**	**19%**	**168**	**672,16**	**63%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**149%**	**183%**			**109%**			**146%**		

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 JUNHO
Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Emílio Link

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	30/06	-	-	-	-
Lanche da manhã	Vitamina de banana + Bolacha salgada + Melão	-	-	-	-
Almoço	-	-	-	-	-
Lanche da Tarde	Café com leite + Puff + 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	732,03	18	71,85	10%	30	266,94	36%	103	412,13	56%
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	**146,41**	**4**	**14,37**	**2%**	**6**	**53,39**	**7%**	**21**	**82,43**	**11%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**21%**	**20%**			**30%**			**21%**		

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 Junho

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Riscos e Rabiscos

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	02/06	03/06	04/06	05/06	06/06
Café da manhã 8:00	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	Leite (100-200ml) Fórmula Infantil para berçário 1 e 2
Lanche da manhã 9:10	Banana	-	Mamão	Maçã	Abacate
Almoço 11:00	Lentilha Arroz Molho de frango Legumes refogados (cenoura, batata, chuchu)	-	Feijão carioca Arroz Polenta Molho de carne moída Brócolis	Sopa de feijão, Massa de letrinhas, peito de frango e legumes (batata, chuchu, cenoura, brócolis)	Feijão preto Arroz Massa (mercado) Molho de gado Moranga refogada 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
Lanche 1 14:45	Repete o almoço	-	Repete o almoço	Panqueca de aveia (ovo, banana e aveia)	Repete o almoço
Lanche 2 16:30	Abacaxi	-	Manga	Melão	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	493,01	35	140,76	29%	4	32,58	7%	92	367,82	75%
Terça	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Quarta	460,03	28	111,50	24%	8	67,80	15%	71	282,12	61%
Quinta	480,40	33	133,50	28%	8	74,72	16%	69	277,21	58%
Sexta	632,00	37	146,51	23%	10	86,08	14%	99	395,09	63%
Média Semanal	413,09	27	106,45	21%	6	52,24	10%	66	264,45	51%
Recomendado	**475**	**12 a 18 gramas**			**13 a 18 gramas**			**65 a 77 gramas**		
% Adequação	**87%**	**148%**			**45%**			**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 Junho

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Riscos e Rabiscos

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	09/06	10/06	11/06	12/06	13/06
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	Mamão	Maçã	Banana	Abacaxi	Melão
Almoço 11:00	Lentilha Arroz Molho de carne moída Massa (Agricultura) Repolho cozido	Feijão Preto Arroz Molho de Frango desfiado Polenta Beterraba	Feijão carioca Arroz Carne em cubos desfiada Purê de mandioca Cenoura	Sopa com carne de gado desfiada, legumes (Cenoura, chuchu, batata, brócolis) e massa de letrinhas	Feijão Preto Galinhada Batata doce 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	Vitamina de banana (banana, aveia, leite)	Repete o almoço	Salada de frutas	Repete o almoço
Lanche 2 16:30	Melão	Abacate	Manga	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	533,32	37	146,24	27%	8	69,02	13%	92	368,51	69%
Terça	468,54	23	91,67	20%	9	77,00	16%	78	310,05	66%
Quarta	560,83	33	130,10	23%	7	59,19	11%	92	368,33	66%
Quinta	417,30	21	82,24	20%	5	47,04	11%	77	309,09	74%
Sexta	544,94	34	136,20	25%	4	33,49	6%	93	370,97	68%
Média Semanal	504,99	29	117,29	23%	6	57,15	11%	86	345,39	69%
Recomendado	**475**	**12 a 18 gramas**			**13 a 18 gramas**			**65 a 77 gramas**		
% Adequação	**106%**	**163%**			**49%**			**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- 16 a 20 de Junho

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Riscos e Rabiscos

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	16/06	17/06	18/06	19/06	20/06
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	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
Lanche da manhã 9:10	Banana	Mamão	Melão	-	-
Almoço 11:00	Lentilha Arroz Carne de gado picada em molho Purê de moranga e cenoura	Feijão preto Arroz Filé de Tilápia assado (desfiado) Batata refogada Repolho cozido	Feijão carioca Arroz Frango desfiado Purê de mandioca 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	-	-
Lanche 1 14:45	Repete o almoço	Chá de frutas + Bolo de banana sem açúcar	Repete o almoço	-	-
Lanche 2 16:30	Abacaxi	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	500,12	35	138,22	28%	7	58,96	12%	87	346,19	69%
Terça	479,73	19	75,68	16%	5	42,17	9%	91	365,75	76%
Quarta	563,26	35	140,27	25%	4	35,19	6%	97	388,46	69%
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	308,62	18	70,83	14%	3	27,26	5%	55	220,08	43%
Recomendado	**475**	**12 a 18 gramas**			**13 a 18 gramas**			**65 a 77 gramas**		
% Adequação	**65%**	**98%**			**23%**			**85%**		

Dominique Passarin de Oliveira- Nutricionista – CRN 16749D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle 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 Junho

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Riscos e Rabiscos

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	23/06	24/06	25/06	26/06	27/06
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	Banana	Abacate	Mamão	Manga
Almoço 11:00	Lentilha Arroz Molho de frango Polenta Repolho cozido	Feijão preto Arroz Molho de carne moída Massa (agricultura) Cenoura cozida	Feijão carioca Arroz Frango desfiado Purê de batata doce Tomate picado	Sopa de lentilha, massa de letrinhas, peito de frango e legumes (batata, chuchu, cenoura)	Feijão preto Arroz Carne de gado cozida com 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	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, aveia, banana, maçã)	Repete o almoço
Lanche 2 16:30	Manga	Abacaxi	Maçã	Banana	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	495,03	35	140,70	28%	4	34,13	7%	92	368,14	74%
Terça	501,93	24	97,62	19%	7	65,63	13%	87	349,51	70%
Quarta	550,21	33	132,75	24%	6	55,53	10%	90	359,40	65%
Quinta	472,95	24	95,64	20%	6	56,46	12%	83	330,25	70%
Sexta	603,93	35	141,78	23%	7	60,44	10%	100	401,70	67%
Média Semanal	524,81	30	121,70	23%	6	54,44	10%	90	361,80	69%
Recomendado	**475**	**12 a 18 gramas**			**13 a 18 gramas**			**65 a 77 gramas**		
% Adequação	**110%**	**169%**			**47%**			**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- 30 de Junho

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Riscos e Rabiscos

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	30/06	-	-	-	-
Café da manhã 8:00	Leite (100-200ml) Fórmula Infantil para berçário 1 e 2	-	-	-	-
Lanche da manhã 9:10	Mamão	-	-	-	-
Almoço 11:00	Lentilha Arroz Molho de frango Massa (mercado) Couve flor	-	-	-	-
Leite- 13:00	Leite (100-200ml) Fórmula Infantil para berçário 1 e 2	-	-	-	-
Lanche 1 14:45	Repete o almoço	-	-	-	-
Lanche 2 16:30	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	632,99	39	156,87	25%	4	38,33	6%	121	483,21	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	126,60	8	31,37	5%	1	7,67	1%	24	96,64	15%
Recomendado	**475**	**12 a 18 gramas**			**13 a 18 gramas**			**65 a 77 gramas**		
% Adequação	**27%**	**65%**			**7%**			**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 Junho

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Dona Ziza

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	02/06	03/06	04/06	05/06	06/06
Café da manhã 8:00	Café com Leite + Pão com doce de frutas sem açúcar	FERIADO	Leite com cacau + Pão francês com requeijão	Leite com cacau + Pão com queijo	Café com leite + Cuca
Lanche da manhã 9:30	Banana	-	Mamão	Maçã	Abacaxi
Almoço 10:30 - 11:30	Lentilha Arroz Carne de gado cozida com mandioca Cenoura	-	Feijão Preto Arroz Molho de carne moída Moranga refogada Brócolis	Feijão Carioca Arroz Molho de frango Polenta Beterraba	Feijão preto Arroz Frango desfiado 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
Lanche 1 14:10 - 15:00	Leite com cacau + Bolo salgado	-	Chá de frutas + Puff	Repete o almoço	Vitamina de banana + Bolacha salgada
Lanche 2 16:45	Abacaxi	-	Manga	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	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Terça	1088,25	41	162,23	15%	25	227,25	21%	179	717,92	66%
Quarta	1087,27	46	184,96	17%	39	352,29	32%	137	546,14	50%
Quinta	1074,52	66	263,79	25%	19	167,17	16%	162	648,40	60%
Sexta	1226,47	51	202,19	16%	32	291,58	24%	188	752,90	61%
Média Semanal	895,30	41	162,63	15%	23	207,66	19%	133	533,07	48%
Recomendado	**708**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**97 a 115 gramas**		
% Adequação	**126%**	**151%**			**82%**			**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- 09 a 13 de Junho

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Dona Ziza

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	09/06	10/06	11/06	12/06	13/06
Café da manhã 8:00	Leite com cacau + Bolacha sem açúcar (agricultura)	Chá de frutas + Pão com queijo	Leite com cacau + Cuca	Café com leite + Pão com requeijão	Leite com cacau + Pão com doce de leite sem açúcar
Lanche da manhã 9:30	Manga	Melão	Caqui	Abacaxi	Maçã
Almoço 10:30 - 11:30	Lentilha Carreteiro Moranga cozida Repolho e tomate	Feijão preto Arroz Molho de frango Polenta Beterraba	Feijão Carioca Arroz Lasanha de carne moída Alface	Feijão preto Arroz Frango desfiado Purê de batata Brócolis	Feijão carioca Arroz Carne de gado cozida com mandioca 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	Chá de frutas + Bolacha salgada	Repete o almoço	Suco de uva + Bolo salgado
Lanche 2 16:45	Maçã	Abacate	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	746,48	49	195,77	26%	13	116,71	16%	126	504,35	68%
Terça	962,36	35	138,72	14%	31	276,99	29%	139	556,45	58%
Quarta	907,67	34	137,69	15%	22	198,43	22%	148	591,56	65%
Quinta	935,58	62	246,62	26%	16	140,40	15%	139	555,63	59%
Sexta	816,42	31	122,63	15%	15	131,86	16%	145	578,93	71%
Média Semanal	873,70	42	168,29	19%	19	172,88	19%	139	557,39	64%
Recomendado	**708**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**97 a 115 gramas**		
% Adequação	**123%**	**156%**			**96%**			**121%**		

Dominique Passarin de Oliveira- Nutricionista – CRN 16749D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle 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 Junho

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Dona Ziza

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	16/06	17/06	18/06	19/06	20/06
Café da manhã 8:00	Chá de frutas + Cuca	Leite com cacau + Bolo doce (sem açúcar)	Café com leite + Pão com requeijão	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
Lanche da manhã 9:30	Melão	Abacate	Mamão	-	-
Almoço 10:30 - 11:30	Lentilha Arroz Carne de porco Batata assada Tomate	Feijão carioca Arroz Carne moída Polenta Repolho	Feijão preto Arroz Filé de peixe assado Legumes refogados (abobrinha e cenoura) Alface	-	-
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 de banana + Bolacha salgada	Repete o almoço	Leite com cacau + Pão com doce de leite sem açúcar	-	-
Lanche 2 16:45	Caqui	Banana	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	831,35	50	201,73	24%	22	195,03	23%	161	644,79	78%
Terça	859,62	31	125,58	15%	20	179,83	21%	144	575,55	67%
Quarta	816,55	37	146,99	18%	17	152,35	19%	131	523,89	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	501,50	24	94,86	11%	12	105,44	13%	87	348,85	42%
Recomendado	**708**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**97 a 115 gramas**		
% Adequação	**71%**	**88%**			**59%**			**90%**		

CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR- 23 a 27 de Junho

Dominique Passarin de Oliveira- Nutricionista – CRN 16749D

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

PREFEITURA MUNICIPAL DE
CHAPADA

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO

Rua Padre Anchieta, 90 - Centro, Chapada – RS

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

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Dona Ziza

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	23/06	24/06	25/06	26/06	27/06
Café da manhã 8:00	Chá de frutas + Bolacha sem açúcar (agricultura)	Leite com cacau + Pão com queijo	Leite com cacau + Bolo doce (sem açúcar)	Café com leite + Pão com doce de frutas (sem açúcar)	Leite com cacau + Pão com requeijão
Lanche da manhã 9:30	Mamão	Maçã	Abacate	Banana	Manga
Almoço 10:30 - 11:30	Lentilha Arroz Molho de frango Polenta Couve flor	Feijão carioca Arroz Carne de gado cozida com mandioca Beterraba	Feijão preto Arroz Carne de porco cozida Polenta Brócolis	Feijão carioca Arroz Molho de carne moída Massa (agricultura) Cenoura	Feijão preto Galinhada Batata doce 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 + Puff	Repete o almoço	Chá de frutas + Pão francês com carne moída	Repete o almoço	Suco de uva + Mini pizza de frango
Lanche 2 16:45	Manga	Melão	Caqui	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	826,19	50	201,71	24%	17	153,02	19%	150	600,41	73%
Terça	924,34	37	146,59	16%	28	256,17	28%	130	519,62	56%
Quarta	926,56	40	160,51	17%	19	174,52	19%	149	596,36	64%
Quinta	1097,01	58	230,50	21%	20	177,81	16%	174	695,19	63%
Sexta	824,73	44	176,68	21%	16	146,55	18%	127	507,27	62%
Média Semanal	919,76	46	183,20	20%	20	181,61	20%	146	583,77	64%
Recomendado	**708**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**97 a 115 gramas**		
% Adequação	**130%**	**170%**			**101%**			**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) 3333-1166

CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR- 30 de Junho

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Dona Ziza

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	30/06	-	-	-	-
Café da manhã 8:00	Leite com cacau + Cuca	-	-	-	-
Lanche da manhã 9:30	Melão	-	-	-	-
Almoço 10:30 - 11:30	Lentilha Arroz Lasanha de frango Repolho e tomate	-	-	-	-
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 de cachorro quente com frango desfiado	-	-	-	-
Lanche 2 16:45	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	970,40	50	199,38	21%	21	188,13	19%	146	583,44	60%
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	194,08	10	39,88	4%	4	37,63	4%	29	116,69	12%
Recomendado	708	18 a 27 gramas			20 a 28 gramas			97 a 115 gramas		
% Adequação	27%	55%			21%			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- 02 a 06 de Junho

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Arco-Íris

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	02/06	03/06	04/06	05/06	06/06
Lanche manhã 09h10min	Café com leite + Cuca + Banana	FERIADO	Leite com cacau + Bolacha (agricultura) + Mamão	Café com leite + Pão francês com requeijão + Maçã	Chá de frutas + Pão com doce de frutas + Abacaxi
Almoço 11h10min	Lentilha Arroz Molho de frango Polenta Beterraba	-	Feijão carioca Arroz Carne de panela com mandioca Repolho	Feijão preto Arroz Lasanha de frango Brócolis	Sopa de feijão com massa (mercado) e legumes (cenoura, batata, chuchu)
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	Bebida láctea + Bolacha salgada	-	Chá de frutas + Pão de queijo	Igual ao almoço	Café com leite + Pão de cachorro quente com molho de frango
Lanche 2 15h55min	Abacaxi	-	Manga	Melão	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	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Terça	916,74	38	153,14	17%	19	174,07	19%	152	606,02	66%
Quarta	957,34	40	158,10	17%	30	273,62	29%	133	533,30	56%
Quinta	1060,19	63	250,85	24%	16	147,07	14%	164	657,58	62%
Sexta	936,66	46	182,14	19%	12	105,48	11%	165	658,37	70%
Média Semanal	**774,19**	**37**	**148,85**	**15%**	**16**	**140,05**	**15%**	**123**	**491,06**	**51%**
Recomendado	**945**	**24 a 35 gramas**			**26 a 37 gramas**			**130 a 154 gramas**		
% Adequação	**82%**	**106%**			**60%**			**94%**		

Dominique Passarin de Oliveira- Nutricionista – CRN 16749D

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

CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR- 09 a 13 de Junho

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Arco-Íris

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	09/06	10/06	11/06	12/06	13/06
Lanche manhã 09h10min	Leite com cacau + Bolacha (agricultura) + Mamão	Café com leite + Pão com queijo + Banana	Leite com cacau + Cuca + Melão	Café com leite + Bolo doce sem cobertura + Abacaxi	Leite com cacau + Pão com doce de leite + Manga
Almoço 11h10min	Lentilha Arroz Molho de carne moída Massa (agricultura) Cenoura	Feijão preto Arroz Carne de porco Farofa Tomate	Feijão carioca Arroz Frango assado Purê de abóbora Couve flor	Feijão preto Arroz Carne de panela em molho Polenta Alface	Feijão carioca Arroz Estrogonofe de frango 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	Chá de frutas + Pão com carne moída	Igual ao almoço	Suco de uva + Pão com requeijão	Igual ao almoço	Café com leite + Pão com apresuntado e queijo
Lanche 2 15h55min	Manga	Maçã	Caqui	Banana	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	1021,51	46	182,25	18%	23	208,21	20%	157	629,35	62%
Terça	1286,89	65	259,78	20%	31	274,72	21%	191	764,56	59%
Quarta	930,04	38	153,77	17%	22	195,51	21%	149	597,83	64%
Quinta	1074,20	63	252,17	23%	19	169,12	16%	163	652,89	61%
Sexta	946,50	47	186,61	20%	20	180,76	19%	147	588,55	62%
Média Semanal	**1051,83**	**52**	**206,91**	**20%**	**23**	**205,66**	**20%**	**162**	**646,64**	**62%**
Recomendado	**945**	**24 a 35 gramas**			**26 a 37 gramas**			**130 a 154 gramas**		
% Adequação	**111%**	**148%**			**88%**			**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 a 20 de Junho

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Arco-Íris

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	16/06	17/06	18/06	19/06	20/06
Lanche manhã 09h10min	Chá de frutas + Cuca + Abacaxi	Leite com cacau + Pão com doce de frutas + Mamão	Café com leite + Pão com carne moída + Maçã	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
Almoço 11h10min	Sopa de lentilha com frango, macarrão e legumes (batata, cenoura, brócolis)	Feijão Carioca Arroz Escondidinho de mandioca com carne moída Repolho	Feijão preto Arroz Filé de peixe assado com batata Tomate	-	-
Leite 13h30min	Leite com Cacau (200 ml)	Leite com Cacau (200 ml)	Leite com Cacau (200 ml)	-	-
Lanche 1 14h20min	Suco de uva + Mini pizza de frango	Igual ao almoço	Bebida láctea + Bolacha salgada	-	-
Lanche 2 15h55min	Caqui	Manga	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	952,72	40	161,12	17%	14	126,52	13%	170	679,48	71%
Terça	1147,17	74	296,28	26%	27	247,45	22%	151	602,47	53%
Quarta	969,86	48	193,22	20%	18	160,57	17%	159	635,86	66%
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	**613,95**	**33**	**130,13**	**13%**	**12**	**106,91**	**10%**	**96**	**383,56**	**38%**
Recomendado	**945**	**24 a 35 gramas**			**26 a 37 gramas**			**130 a 154 gramas**		
% Adequação	**65%**	**93%**			**46%**			**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- 23 a 27 de Junho

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Arco-Íris

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	23/06	24/06	25/06	26/06	27/06
Lanche manhã 09h10min	Bebida láctea + Bolacha salgada + Banana	Leite com cacau + Pão com queijo + Abacaxi	Café com leite + Bolacha (agricultura) + Manga	Chá de frutas + Pão com requeijão + Melão	Leite com cacau + Pão com doce de leite + Caqui
Almoço 11h10min	Lentilha com linguiça Arroz Omelete Couve flor	Feijão preto Arroz Molho de frango Massa (mercado) Alface	Feijão carioca Carreteiro Batata doce cozida Tomate	Feijão preto Arroz Frango desfiado Polenta Beterraba	Feijão carioca Arroz Lasanha de carne moída 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	Chá de frutas + Cuca	Igual ao almoço	Suco de uva + Puff	Igual ao almoço	Café com leite + Pão com carne moída
Lanche 2 15h55min	Caqui	Mamão	Maçã	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	1200,34	38	153,03	13%	43	387,22	32%	171	684,68	57%
Terça	1136,78	69	274,05	24%	16	142,12	13%	178	711,30	63%
Quarta	1188,16	43	172,42	15%	33	294,96	25%	182	726,12	61%
Quinta	1018,30	61	245,46	24%	11	96,61	9%	171	683,60	67%
Sexta	1184,55	64	255,23	22%	28	252,48	21%	173	692,90	58%
Média Semanal	**1145,63**	**55**	**220,04**	**19%**	**26**	**234,68**	**20%**	**175**	**699,72**	**61%**
Recomendado	**945**	**24 a 35 gramas**			**26 a 37 gramas**			**130 a 154 gramas**		
% Adequação	**121%**	**157%**			**100%**			**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- 30 de Junho

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Arco-Íris

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	30/06				
Lanche manhã 09h10min	Café com leite + Bolacha (agricultura) + Melão	-	-	-	-
Almoço 11h10min	Lentilha Arroz Carne de panela com batata Tomate	-	-	-	-
Leite 13h30min	Leite com Cacau (200 ml)	-	-	-	-
Lanche 1 14h20min	Chá de frutas + Pão de queijo	-	-	-	-
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	1020,63	43	172,79	17%	30	271,00	27%	153	611,49	60%
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	**204,13**	**9**	**34,56**	**3%**	**6**	**54,20**	**5%**	**31**	**122,30**	**12%**
Recomendado	**945**	**24 a 35 gramas**			**26 a 37 gramas**			**130 a 154 gramas**		
% Adequação	**22%**	**36%**			**23%**			**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- 01 a 04 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
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	-	Abacate	Abacaxi	Manga	Maçã
Almoço 11:00	-	Feijão preto Arroz Carne de panela com mandioca Omelete Brócolis	Feijão carioca Arroz Frango desfiado Massa (mercado) Couve flor	Feijão preto Arroz Molho de carne moída Polenta Tomate	Sopa de feijão com massa (mercado) e legumes (cenoura, chuchu, milho e ervilha)
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	-	Iogurte natural + aveia	Repete o almoço	Salada de frutas	Repete o almoço
Lanche 2 16:30	-	Banana	Melão	Mamão	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	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Terça	475,73	24	94,53	20%	11	101,45	21%	72	287,33	60%
Quarta	504,81	27	108,87	22%	3	26,81	5%	92	366,21	73%
Quinta	461,89	23	91,55	20%	6	56,94	12%	82	326,09	71%
Sexta	508,10	18	71,63	14%	4	33,00	6%	104	415,58	82%
Média Semanal	390,10	18	73,32	15%	5	43,64	9%	70	279,04	57%
Recomendado	**475**	**12 a 18 gramas**			**13 a 18 gramas**			**65 a 77 gramas**		
% Adequação	**82%**	**102%**			**37%**			**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- 07 a 11 de JULHO

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Riscos e Rabiscos

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	07/07	08/07	09/07	10/07	11/07
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	Melão	Mamão	Banana	Abacate	Abacaxi
Almoço 11:00	Lentilha Arroz Molho de carne moída Polenta Cenoura	Feijão carioca Arroz Molho de frango Purê de batata doce Chuchu	Feijão preto Arroz Peixe desfiado Batata refogada Repolho cozido	Sopa de massa de letrinhas, frango desfiado e legumes (brócolis, couve flor, cenoura)	Feijão preto Arroz Carne de gado desfiada em molho Massa (agricultura) 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 de banana (banana, leite, aveia)	Repete o almoço	Bolo de banana sem açúcar	Repete o almoço
Lanche 2 16:30	Abacaxi	Manga	Maçã	Caqui	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	475,87	30	121,08	25%	8	75,12	16%	69	276,14	58%
Terça	498,17	24	96,01	19%	7	61,89	12%	87	348,80	70%
Quarta	462,35	28	111,70	24%	3	24,06	5%	83	332,55	72%
Quinta	460,22	19	74,49	16%	7	63,64	14%	82	329,70	72%
Sexta	480,24	27	109,17	23%	6	49,76	10%	81	323,62	67%
Média Semanal	475,37	26	102,49	22%	6	54,89	12%	81	322,16	68%
Recomendado	**475**	**12 a 18 gramas**			**13 a 18 gramas**			**65 a 77 gramas**		
% Adequação	**100%**	**142%**			**47%**			**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 JULHO

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Riscos e Rabiscos

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	14/07	15/07	16/07	17/07	18/07
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	Banana	Manga	Maçã	Mamão	Melão
Almoço 11:00	Lentilha Arroz Molho de frango Purê de moranga Beterraba	Sopa de feijão com massa (mercado) e legumes (cenoura, chuchu, milho e ervilha)	Feijão carioca Arroz Molho de carne moída Massa (agricultura) Tomate	Feijão preto Arroz Panqueca de frango Omelete Brócolis	Feijão carioca Carreteiro Batata doce 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 banana (ovo, banana, aveia)	Repete o almoço	Iogurte natural + aveia	Repete o almoço
Lanche 2 16:30	Mamão	Caqui	Abacate	Banana	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	486,55	35	141,79	29%	4	34,55	7%	90	358,05	74%
Terça	487,30	19	77,85	16%	7	61,71	13%	90	358,93	74%
Quarta	524,00	29	115,75	22%	11	97,82	19%	78	312,83	60%
Quinta	469,08	29	115,12	25%	8	71,48	15%	72	286,64	61%
Sexta	483,21	21	83,83	17%	13	116,25	24%	71	283,00	59%
Média Semanal	490,03	27	106,87	22%	8	76,36	16%	80	319,89	65%
Recomendado	**475**	**12 a 18 gramas**			**13 a 18 gramas**			**65 a 77 gramas**		
% Adequação	**103%**	**148%**			**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- 21 a 25 de JULHO

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Riscos e Rabiscos

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	21/07	22/07	23/07	24/07	25/07
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	Abacaxi	Abacate	Banana	Mamão	Manga
Almoço 11:00	Lentilha Arroz Frango desfiado Polenta Beterraba	Feijão carioca Arroz Carne de panela com mandioca Tomate	Feijão preto Arroz Molho de frango Purê de batata Repolho cozido	Sopa de lentilha com legumes (brócolis, couve flor e cenoura)	Feijão preto Arroz Molho de carne moída Massa (mercado) Chuchu
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 (banana, maçã, aveia e leite)	Repete o almoço
Lanche 2 16:30	Manga	Maçã	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	490,25	35	140,08	29%	4	34,05	7%	91	364,92	74%
Terça	452,24	19	77,39	17%	6	53,84	12%	83	333,03	74%
Quarta	448,86	33	131,07	29%	4	32,48	7%	71	285,79	64%
Quinta	482,93	25	98,37	20%	6	57,71	12%	85	340,60	71%
Sexta	570,17	30	120,93	21%	8	70,93	12%	94	374,93	66%
Média Semanal	488,89	28	113,57	23%	6	49,80	10%	85	339,85	70%
Recomendado	**475**	**12 a 18 gramas**			**13 a 18 gramas**			**65 a 77 gramas**		
% Adequação	**103%**	**158%**			**43%**			**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- 28 a 31 de JULHO

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Riscos e Rabiscos

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	28/07	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	Leite (100-200ml) Fórmula Infantil para berçário 1 e 2	-
Lanche da manhã 9:10	Maçã	Melão	Abacaxi	Manga	-
Almoço 11:00	Lentilha Arroz Carne de gado cozida Purê de moranga Tomate	Feijão preto Arroz Molho de frango Massa (agricultura) Cenoura cozida	Feijão carioca Arroz Panqueca de carne moída Beterraba	Feijão preto Arroz Frango desfiado Polenta 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	-
Lanche 1 14:45	Repete o almoço	Vitamina de banana (banana, leite, aveia)	Repete o almoço	Panqueca de banana (ovo, banana, aveia)	-
Lanche 2 16:30	Mamão	Abacate	Banana	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	486,17	34	136,61	28%	6	57,98	12%	85	338,02	70%
Terça	464,98	24	97,17	21%	9	85,20	18%	71	284,73	61%
Quarta	554,65	30	121,90	22%	9	79,64	14%	89	356,65	64%
Quinta	417,36	26	103,68	25%	7	66,05	16%	62	249,47	60%
Sexta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Média Semanal	384,63	23	91,87	19%	6	57,77	12%	61	245,77	51%
Recomendado	**475**	**12 a 18 gramas**			**13 a 18 gramas**			**65 a 77 gramas**		
% Adequação	**81%**	**128%**			**49%**			**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- 01 a 04 de JULHO

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Dona Ziza

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
		01/07	02/07	03/07	04/07
Café da manhã 8:00	-	Café com leite + Pão com requeijão	Leite com cacau + Pão com queijo	Leite com cacau + Bolacha sem açúcar (agricultura)	Chá de frutas + Pão com doce de leite
Lanche da manhã 9:30	-	Mamão	Abacaxi	Maçã	Melão
Almoço 10:30 - 11:30	-	Feijão Preto Arroz Carne de porco Batata refogada Alface	Feijão Carioca Galinhada Batata doce cozida Repolho	Feijão Preto Arroz Molho de carne moída Polenta Tomate	Feijão carioca Arroz Lasanha de frango 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	-	Vitamina de banana + Pão de queijo	Chá de frutas + Bolo doce sem cobertura	Repete o almoço	Suco de uva + Pão de cachorro quente com molho de frango
Lanche 2 16:45	-	Caqui	Maçã	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	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Terça	764,02	32	127,12	17%	28	250,08	33%	120	479,45	63%
Quarta	791,73	33	130,76	17%	13	120,90	15%	138	550,35	70%
Quinta	1001,54	49	196,16	20%	22	202,29	20%	150	599,55	60%
Sexta	798,38	37	149,47	19%	7	62,42	8%	149	594,96	75%
Média Semanal	671,13	30	120,70	14%	14	127,14	15%	111	444,86	53%
Recomendado	**708**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**97 a 115 gramas**		
% Adequação	**95%**	**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- 07 a 11 de JULHO

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Dona Ziza

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	07/07	08/07	09/07	10/07	11/07
Café da manhã 8:00	Chá de frutas + Cuca	Leite com cacau + Pão com doce de frutas	Café com leite + Pão francês com requeijão	Chá de frutas + Pão com queijo	Leite com cacau + Bolacha (agricultura)
Lanche da manhã 9:30	Mamão	Banana	Melão	Maçã	Manga
Almoço 10:30 - 11:30	Lentilha Arroz Molho de coxa e sobrecoxa Purê de batata Couve flor	Feijão carioca Arroz Peixe assado Legumes refogados (cenoura, chuchu, abobrinha) Alface	Feijão preto Arroz Molho de carne moída Polenta Repolho	Feijão preto Arroz Carne de panela com mandioca Beterraba	Feijão carioca Arroz Frango desfiado Massa (agricultura) 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	Repete o almoço	Suco de uva + Bolo doce sem cobertura	Leite com cacau + Puff	Repete o almoço	Vitamina de banana + Mini pizza de frango
Lanche 2 16:45	Abacaxi	Mamão	Manga	Melão	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	752,70	26	103,96	14%	9	78,42	10%	146	582,41	77%
Terça	796,11	36	145,70	18%	17	152,43	19%	126	503,93	63%
Quarta	826,12	31	125,42	15%	32	289,36	35%	103	410,61	50%
Quinta	826,69	45	181,91	22%	13	116,23	14%	134	534,83	65%
Sexta	1062,73	46	182,11	17%	23	207,69	20%	170	681,09	64%
Média Semanal	852,87	37	147,82	17%	19	168,83	20%	136	542,57	64%
Recomendado	**708**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**97 a 115 gramas**		
% Adequação	**120%**	**137%**			**94%**			**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- 14 a 18 de JULHO

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Dona Ziza

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	14/07	15/07	16/07	17/07	18/07
Café da manhã 8:00	Café com leite + Cuca	Leite com cacau + Pão francês com requeijão	Chá de frutas + Pão com doce de frutas	Café com leite + Bolacha salgada	Leite com cacau + Pão com queijo
Lanche da manhã 9:30	Abacaxi	Mamão	Banana	Melão	Maçã
Almoço 10:30 - 11:30	Lentilha Galinhada Batata doce cozida Repolho e tomate	Feijão preto Arroz Lasanha de carne moída Beterraba	Feijão carioca Arroz Molho de frango Polenta Cenoura	Feijão carioca Arroz Estrogonofe de gado Batata refogada Alface	Feijão preto Arroz Carne de porco Mandioca com farofa 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	Repete o almoço	Chá de frutas + Bolacha (agricultura)	Vitamina de banana + Bolo salgado de frango	Repete o almoço	Café com leite + Puff
Lanche 2 16:45	Maçã	Manga	Abacaxi	Mamão	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	799,25	37	147,78	18%	23	208,70	26%	148	591,42	74%
Terça	868,87	43	170,06	20%	14	121,63	14%	145	581,54	67%
Quarta	814,99	35	139,81	17%	13	114,95	14%	145	580,56	71%
Quinta	815,84	42	167,39	21%	19	167,14	20%	121	484,84	59%
Sexta	1040,76	38	150,43	14%	34	307,58	30%	149	598,00	57%
Média Semanal	867,94	39	155,09	18%	20	184,00	21%	142	567,27	66%
Recomendado	**708**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**97 a 115 gramas**		
% Adequação	**123%**	**144%**			**102%**			**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- 21 a 25 de JULHO

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Dona Ziza

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	21/07	22/07	23/07	24/07	25/07
Café da manhã 8:00	Chá de frutas + Bolacha (agricultura)	Café com leite + Pão com queijo	Leite com cacau + Cuca	Vitamina de banana + Bolacha salgada	Leite com cacau + Pão francês com requeijão
Lanche da manhã 9:30	Manga	Maçã	Melão	Mamão	Abacaxi
Almoço 10:30 - 11:30	Lentilha Arroz Molho de frango Purê de mandioca Brócolis	Sopa de feijão com massa (mercado) e legumes (cenoura, chuchu, milho e ervilha)	Feijão carioca Arroz Carne de panela com batata Tomate	Feijão carioca Arroz Molho de frango Massa (agricultura) Repolho	Feijão preto Arroz Molho de carne moída Polenta Alface
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	Chá de frutas + Bolo doce sem cobertura	Café com leite + Pão de queijo	Repete o almoço	Suco de uva + Pão com molho de frango
Lanche 2 16:45	Abacaxi	Banana	Caqui	Manga	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	705,79	27	106,77	15%	17	148,73	21%	149	595,51	84%
Terça	865,30	30	121,67	14%	25	223,95	26%	133	531,47	61%
Quarta	882,16	41	165,57	19%	16	146,17	17%	145	578,11	66%
Quinta	925,19	37	149,58	16%	13	120,21	13%	167	668,70	72%
Sexta	925,02	52	209,07	23%	21	192,41	21%	132	527,22	57%
Média Semanal	860,69	38	150,53	17%	18	166,29	19%	145	580,20	68%
Recomendado	**708**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**97 a 115 gramas**		
% Adequação	**122%**	**139%**			**92%**			**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- 28 a 31 de JULHO

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Dona Ziza

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	28/07	29/07	30/07	31/07	
Café da manhã 8:00	Leite com cacau + Cuca	Chá de frutas + Pão com doce de leite	Café com leite + Bolacha (agricultura)	Leite com cacau + Pão com queijo	-
Lanche da manhã 9:30	Maçã	Melão	Abacaxi	Caqui	-
Almoço 10:30 - 11:30	Lentilha Carreteiro Moranga refogada Omelete Tomate	Feijão carioca Arroz Panqueca de frango Repolho	Feijão preto Arroz Molho de carne moída Massa (mercado) Alface	Feijão carioca Arroz Carne de porco Com mandioca 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	-
Lanche 1 14:10 - 15:00	Repete o almoço	Vitamina de banana + Bolacha salgada	Suco de uva + Pão de queijo	Repete o almoço	-
Lanche 2 16:45	Caqui	Banana	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	771,48	35	138,52	18%	14	123,03	16%	148	592,55	77%
Terça	940,28	49	195,87	21%	21	188,15	20%	139	557,25	59%
Quarta	1010,45	34	134,12	13%	28	252,48	25%	158	632,10	63%
Quinta	979,38	49	197,85	20%	20	175,54	18%	153	610,65	62%
Sexta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Média Semanal	740,32	33	133,27	14%	16	147,84	16%	120	478,51	52%
Recomendado	**708**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**97 a 115 gramas**		
% Adequação	**105%**	**123%**			**82%**			**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- 01 a 04 de JULHO

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Arco-Íris

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	-	01/07	02/07	03/07	04/07
Lanche manhã 09h10min	-	Chá de frutas + Bolo doce sem cobertura + Mamão	Leite com cacau + Pão com requeijão + Maçã	Café com leite + Pão com doce de leite + Abacaxi	Chá de frutas + Pão com queijo + Melão
Almoço 11h10min	-	Feijão preto Arroz Molho de carne moída Purê de batata Repolho	Feijão carioca Arroz Carne de porco com mandioca Tomate	Feijão preto Arroz Frango desfiado Massa (agricultura) Cenoura	Feijão carioca Carreteiro Omelete Beterraba
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	-	Igual ao almoço	Chá de frutas + Puff	Igual ao almoço	Café com leite + Bolo salgado com tomate e queijo
Lanche 2 15h55min	-	Melão	Manga	Caqui	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	965,18	51	202,83	21%	15	137,84	14%	164	655,90	68%
Quarta	951,04	33	131,03	14%	32	285,18	30%	135	539,93	57%
Quinta	1080,26	61	245,41	23%	15	135,78	13%	177	706,03	65%
Sexta	917,27	42	168,91	18%	24	218,88	24%	135	539,63	59%
Média Semanal	**782,75**	**37**	**149,64**	**15%**	**17**	**155,54**	**16%**	**122**	**488,30**	**50%**
Recomendado	**945**	**24 a 35 gramas**			**26 a 37 gramas**			**130 a 154 gramas**		
% Adequação	**83%**	**107%**			**66%**			**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- 07 a 11 de JULHO

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Arco-Íris

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	07/07	08/07	09/07	10/07	11/07
Lanche manhã 09h10min	Café com leite + Bolacha (agricultura) + Melão	Chá de frutas + Pão com queijo + Abacaxi	Leite com cacau + Pão com doce de frutas + Maçã	Bebida láctea + Bolacha salgada + Mamão	Café com leite + Cuca + Banana
Almoço 11h10min	Lentilha Arroz Frango desfiado Purê de mandioca Brócolis	Feijão carioca Arroz Molho de carne moída Polenta Cenoura	Feijão preto Arroz Filé de peixe assado Batata assada Alface	Feijão carioca Arroz Molho de frango Massa (mercado) Repolho	Sopa de feijão com massa (mercado) e legumes (cenoura, batata, chuchu)
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	Café com leite + Pão com requeijão	Igual ao almoço	Chá de frutas + Bolo doce sem cobertura
Lanche 2 15h55min	Mamão	Banana	Manga	Caqui	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	977,73	32	126,53	13%	26	237,18	24%	157	626,13	64%
Terça	942,93	52	209,00	22%	19	167,99	18%	142	569,93	60%
Quarta	932,85	45	181,94	20%	22	198,06	21%	144	574,02	62%
Quinta	1061,69	49	196,46	19%	11	98,40	9%	193	773,04	73%
Sexta	996,01	24	97,69	10%	19	169,91	17%	186	742,51	75%
Média Semanal	**982,24**	**41**	**162,32**	**17%**	**19**	**174,31**	**18%**	**164**	**657,12**	**67%**
Recomendado	**945**	**24 a 35 gramas**			**26 a 37 gramas**			**130 a 154 gramas**		
% Adequação	**104%**	**116%**			**74%**			**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- 14 a 18 de JULHO

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Arco-Íris

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	14/07	15/07	16/07	17/07	18/07
Lanche manhã 09h10min	Leite com cacau + Pão com queijo + Manga	Café com leite + Bolo doce sem cobertura + Caqui	Chá de frutas + Pão com requeijão + Banana	Café com leite + Pão com doce de leite + Maçã	Leite com cacau + Bolacha (agricultura) + Melão
Almoço 11h10min	Lentilha Arroz Linguiça assada Farofa Beterraba	Feijão preto Arroz Carne de panela com mandioca Alface	Feijão carioca Arroz Coxa e sobrecoxa assada com batata Tomate	Feijão preto Arroz Molho de carne moída Polenta Repolho	Feijão carioca Arroz Lasanha de frango 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 banana + Bolacha salgada	Igual ao almoço	Café com leite + Cuca	Igual ao almoço	Café com leite + Pão de cachorro quente com frango desfiado
Lanche 2 15h55min	Melão	Abacaxi	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	1098,20	38	152,23	14%	41	369,78	34%	148	592,15	54%
Terça	976,83	43	170,65	17%	14	123,17	13%	172	687,10	70%
Quarta	932,89	40	159,16	17%	24	216,82	23%	143	572,71	61%
Quinta	1030,60	56	223,45	22%	19	169,79	16%	161	645,57	63%
Sexta	1167,85	49	196,32	17%	21	192,85	17%	195	780,29	67%
Média Semanal	**1041,27**	**45**	**180,36**	**17%**	**24**	**214,48**	**21%**	**164**	**655,57**	**63%**
Recomendado	**945**	**24 a 35 gramas**			**26 a 37 gramas**			**130 a 154 gramas**		
% Adequação	**110%**	**129%**			**92%**			**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- 21 a 25 de JULHO

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Arco-Íris

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	21/07	22/07	23/07	24/07	25/07
Lanche manhã 09h10min	Café com leite + Cuca + Mamão	Chá de frutas + Pão francês com requeijão + Abacaxi	Café com leite + Pão com Apresuntado e queijo + Maçã	Leite com cacau + Pão com doce de frutas + Caqui	Bebida láctea + Bolacha salgada + Manga
Almoço 11h10min	Lentilha Arroz Estrogonofe de gado Massa (agricultura) Beterraba	Feijão carioca Arroz Escondidinho de frango Repolho	Feijão preto Arroz Carne de porco Mandioca cozida Tomate	Feijão carioca Arroz Molho de frango Polenta Alface	Feijão preto Arroz Panqueca de carne moída 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	Suco de uva + Bolo doce sem cobertura	Igual ao almoço	Vitamina de banana + Bolacha (agricultura)	Igual ao almoço	Café com leite + Pão de queijo
Lanche 2 15h55min	Maçã	Banana	Melão	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	1045,68	34	136,73	13%	20	182,06	17%	185	738,31	71%
Terça	950,59	48	190,77	20%	9	83,75	9%	170	678,54	71%
Quarta	1141,25	45	180,41	16%	27	239,69	21%	183	733,10	64%
Quinta	1031,17	51	204,75	20%	10	87,58	8%	188	751,25	73%
Sexta	1000,20	40	158,30	16%	29	264,63	26%	149	594,37	59%
Média Semanal	**1033,78**	**44**	**174,19**	**17%**	**19**	**171,54**	**16%**	**175**	**699,11**	**68%**
Recomendado	**945**	**24 a 35 gramas**			**26 a 37 gramas**			**130 a 154 gramas**		
% Adequação	**109%**	**124%**			**73%**			**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- 28 a 31 de JULHO

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Arco-Íris

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	28/07	29/07	30/07	31/07	
Lanche manhã 09h10min	Café com leite + Bolacha (agricultura) + Melão	Suco de uva + Pão francês com requeijão + Maçã	Chá de frutas + Pão com doce de leite + Mamão	Café com leite + Bolo doce sem cobertura + Manga	-
Almoço 11h10min	Lentilha Galinhada Batata doce cozida Brócolis	Feijão preto Arroz Lasanha de carne moída Couve flor	Sopa de frango com massa (mercado) e legumes (batata, cenoura, chuchu)	Feijão carioca Arroz Estrogonofe de gado com batata assada Tomate	-
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	Chá de frutas + Cuca	Igual ao almoço	Vitamina de banana + Bolacha salgada	Igual ao almoço	-
Lanche 2 15h55min	Manga	Caqui	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	923,30	34	134,86	15%	20	177,56	19%	154	616,34	67%
Terça	1262,94	58	232,46	18%	18	166,12	13%	217	868,79	69%
Quarta	921,01	35	139,22	15%	15	132,81	14%	167	669,65	73%
Quinta	1122,40	48	192,40	17%	23	204,87	18%	182	726,67	65%
Sexta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Média Semanal	**845,93**	**35**	**139,79**	**13%**	**15**	**136,27**	**13%**	**144**	**576,29**	**55%**
Recomendado	**945**	**24 a 35 gramas**			**26 a 37 gramas**			**130 a 154 gramas**		
% Adequação	**90%**	**100%**			**58%**			**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- 01 a 04 de JULHO
Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Emílio Link

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	-	01/07	02/07	03/07	04/07
Lanche da manhã	-	Leite com cacau + Pão com doce de leite + Mamão	Café com leite + Bolo doce sem cobertura + Abacaxi	Chá de frutas + Cuca + Banana	Massa (agricultura) Estrogonofe de carne Repolho
Almoço	-	Feijão preto Arroz Molho de carne moída Purê de batata Alface	Feijão carioca Arroz Lasanha de frango Brócolis	Lentilha Arroz Carne de porco Polenta Tomate	-
Lanche da Tarde	-	Suco de uva + Pão francês com carne moída + Manga	Leite com cacau + Pão com requeijão + Caqui	Vitamina de banana + Bolacha (agricultura) + Maçã	Sopa de feijão com massa (mercado) e legumes (batata, cenoura, chuchu)

COMPOSIÇÃO DO 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	1174,80	56	222,90	19%	23	202,86	17%	188	752,47	64%
Quarta	1365,14	59	235,01	17%	30	266,87	20%	221	883,12	65%
Quinta	1533,41	59	235,82	15%	34	309,35	20%	254	1016,68	66%
Sexta	910,81	52	206,99	23%	13	119,35	13%	146	585,71	64%
Média Semanal	**996,83**	**45**	**180,14**	**15%**	**20**	**179,69**	**14%**	**162**	**647,60**	**52%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**140%**	**167%**			**100%**			**141%**		

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 JULHO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Emílio Link

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	07/07	08/07	09/07	10/07	11/07
Lanche da manhã	Chá de frutas + Pão com queijo + Mamão	Leite com cacau + Bolo salgado de frango + Maçã	Café com leite + Pão com doce de frutas + Abacaxi	Leite com cacau + Bolacha (agricultura) + Caqui	Lentilha Arroz Carne de panela com mandioca Brócolis
Almoço	-	Feijão Carioca Arroz Frango desfiado Polenta Couve flor	Lentilha Arroz Filé de peixe assado Batata assada Tomate	Feijão preto Arroz Estrogonofe de frango Massa (mercado) Alface	
Lanche da Tarde	Café com leite + Pão de queijo + Melão	Bebida láctea + Bolacha salgada + Banana	Suco de uva + Pão francês com requeijão + Manga	Café com leite + Cuca + Mamão	Carreteiro Batata doce cozida Repolho

COMPOSIÇÃO DO 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	711,57	21	82,24	12%	35	315,70	44%	85	339,72	48%
Terça	1094,48	51	205,39	19%	22	193,82	18%	177	708,87	65%
Quarta	1146,33	47	186,50	16%	18	158,09	14%	205	820,87	72%
Quinta	1531,22	54	214,87	14%	31	275,47	18%	265	1058,94	69%
Sexta	900,39	48	191,06	21%	8	75,33	8%	155	618,05	69%
Média Semanal	**1076,80**	**44**	**176,01**	**16%**	**23**	**203,68**	**20%**	**177**	**709,29**	**64%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**152%**	**163%**			**113%**			**154%**		

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 JULHO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Emílio Link

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	14/07	15/07	16/07	17/07	18/07
Lanche da manhã	Chá de frutas + Pão com requeijão + Melão	Café com leite + Bolo doce sem cobertura + Manga	Leite com cacau + Pão com doce de leite + Maçã	Café com leite + Cuca + Abacaxi	Feijão preto Arroz Linguiça assada Cenoura
Almoço	-	Feijão preto Arroz Escondidinho de carne moída Alface	Feijão carioca Arroz Frango desfiado Polenta Repolho	Lentilha Galinhada Moranga assada Tomate	-
Lanche da Tarde	Leite com cacau + Pão com carne moída + Abacaxi	Suco de uva + Pão com queijo + Banana	Chá de frutas + Calzone de frango + Melão	Vitamina de frutas + Bolacha salgada + Mamão	Massa (mercado) Carne de panela 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	733,21	31	123,55	17%	22	199,13	27%	106	423,01	58%
Terça	1309,69	58	230,35	18%	28	248,34	19%	209	835,24	64%
Quarta	1204,52	58	231,94	19%	26	236,50	20%	187	746,29	62%
Quinta	1275,83	53	210,10	16%	31	281,60	22%	200	801,81	63%
Sexta	1146,48	54	215,80	19%	33	296,04	26%	155	618,16	54%
Média Semanal	**1133,95**	**51**	**202,35**	**18%**	**28**	**252,32**	**23%**	**171**	**684,90**	**60%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**160%**	**187%**			**100%**			**149%**		

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 JULHO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Érico Veríssimo

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	-	01/07	02/07	03/07	04/07
Lanche da manhã e da Tarde		Feijão preto Arroz Carne de panela Repolho	Leite com cacau + Pão francês com frango desfiado + Caqui	Massa (agricultura) Molho de carne moída Tomate	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		
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	445,64	32	129,08	29%	6	54,71	12%	64	254,61	57%
Quarta	432,38	18	73,66	17%	11	95,87	22%	67	267,14	62%
Quinta	487,46	36	145,33	30%	14	130,28	27%	53	211,34	43%
Sexta	502,42	12	48,79	10%	12	106,55	21%	89	356,11	71%
Média Semanal	**373,58**	**20**	**79,37**	**17%**	**9**	**77,48**	**16%**	**54**	**217,84**	**47%**
Recomendado	**329**	**8 a 12 gramas**			**9 a 13 gramas**			**45 a 53 gramas**		
% Adequação	**114%**	**165%**			**96%**			**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- 07 a 11 de JULHO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Érico Veríssimo

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	07/07	08/07	09/07	10/07	11/07
Lanche da manhã e da Tarde	Chá de frutas + Cuca + Melão	Arroz Peixe assado com batata Alface	Leite com cacau + Pão com doce de leite + Abacaxi	Lentilha Arroz Molho de carne moída Cenoura	Café com leite + Calzone de frango + 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	331,35	5	20,08	6%	11	100,06	30%	55	220,22	66%
Terça	393,26	22	88,30	22%	2	20,19	5%	69	276,54	70%
Quarta	449,64	15	60,92	14%	11	102,85	23%	75	300,70	67%
Quinta	495,89	36	144,73	29%	9	85,35	17%	64	257,32	52%
Sexta	494,38	21	85,73	17%	20	180,02	36%	58	232,01	47%
Média Semanal	**432,90**	**20**	**79,95**	**18%**	**11**	**97,69**	**22%**	**64**	**257,36**	**60%**
Recomendado	**329**	**8 a 12 gramas**			**9 a 13 gramas**			**45 a 53 gramas**		
% Adequação	**132%**	**167%**			**121%**			**121%**		

Dominique Passarin de Oliveira- Nutricionista – CRN 16749D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle 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 JULHO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Érico Veríssimo

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	14/07	15/07	16/07	17/07	18/07
Lanche da manhã e da Tarde	Leite com cacau + Bolacha (agricultura) + Mamão	Feijão preto Arroz Carne de porco Tomate	Bebida láctea + Pão com requeijão + Banana	Arroz Polenta Molho de frango Repolho	Suco de uva + Pão francês com carne moída + 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		
20% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	480,96	13	52,32	11%	15	138,73	29%	73	293,75	61%
Terça	452,93	30	121,45	27%	8	69,12	15%	64	255,62	56%
Quarta	427,09	13	53,00	12%	10	91,54	21%	76	302,74	71%
Quinta	333,49	21	85,12	26%	3	23,77	7%	54	216,53	65%
Sexta	377,39	13	50,09	13%	5	44,66	12%	72	288,42	76%
Média Semanal	**414,37**	**18**	**72,40**	**18%**	**8**	**73,56**	**17%**	**68**	**271,41**	**66%**
Recomendado	**329**	**8 a 12 gramas**			**9 a 13 gramas**			**45 a 53 gramas**		
% Adequação	**126%**	**151%**			**91%**			**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 04 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
Lanche da Manhã	-	Feijão preto Arroz Carne de panela Repolho	Leite com cacau + Pão francês com frango desfiado + Caqui	Massa (agricultura) Molho de carne moída Tomate	Café com leite + Bolo doce sem cobertura + Banana
Almoço	-	Sopa de feijão com massa (mercado) e legumes (batata, cenoura, chuchu)	Feijão carioca Arroz Frango assado Purê de batata Alface	Feijão preto Arroz Escondidinho de carne moída Beterraba	Feijão Carioca Arroz Molho de frango Polenta Brócolis
Lanche da Tarde	-	Chá de frutas + Pão com doce de frutas + Melão	Suco de uva + Bolacha (agricultura) + Manga	Leite com cacau + Pão com requeijão + Maçã	Café com leite + Pão com 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	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Terça	1672,39	81	325,79	19%	11	95,42	6%	314	1255,67	75%
Quarta	1441,24	61	245,97	17%	22	201,17	14%	249	995,93	69%
Quinta	1562,37	94	374,06	24%	43	384,12	25%	203	810,48	52%
Sexta	1426,50	62	248,96	17%	30	267,91	19%	231	923,65	65%
Média Semanal	**1220,50**	**60**	**238,96**	**16%**	**21**	**189,72**	**13%**	**199**	**797,15**	**52%**
Recomendado	**1656**	**41 a 62 gramas**			**46 a 64 gramas**			**228 a 269 gramas**		
% Adequação	**74%**	**96%**			**46%**			**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 JULHO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF São Luiz Gonzaga

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	07/07	08/07	09/07	10/07	11/07
Lanche da Manhã	Chá de frutas + Cuca + Melão	Arroz Peixe assado com batata Alface	Leite com cacau + Pão com doce de leite + Abacaxi	Lentilha Arroz Molho de carne moída Cenoura	Café com leite + Calzone de frango + Maçã
Almoço	Lentilha Arroz Molho de carne moída Polenta Beterraba	Feijão preto Arroz Carne de porco Mandioca Tomate	Feijão carioca Arroz Estrogonofe de frango Massa (mercado) Brócolis	Sopa de lentilha com carne e legumes (batata, cenoura, chuchu)	Feijão preto Arroz Molho de frango Purê de batata doce Couve flor
Lanche da Tarde	Café com Leite + Pão com carne moída + Manga	Leite com cacau + Pão com queijo + Caqui	Café com leite + Bolo doce sem cobertura + Banana	Vitamina de banana + Bolacha salgada + Melão	Chá de frutas + Pão com requeijão + 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	1394,22	73	293,18	21%	36	321,96	23%	196	783,01	56%
Terça	1558,46	80	318,36	20%	26	238,34	15%	250	999,48	64%
Quarta	1595,98	62	248,73	16%	26	237,34	15%	282	1126,76	71%
Quinta	1692,66	100	400,95	24%	29	256,97	15%	260	1041,06	62%
Sexta	1307,91	59	234,49	18%	24	211,75	16%	216	865,02	66%
Média Semanal	**1509,85**	**75**	**299,14**	**20%**	**28**	**253,27**	**17%**	**241**	**963,06**	**64%**
Recomendado	**1656**	**41 a 62 gramas**			**46 a 64 gramas**			**228 a 269 gramas**		
% Adequação	**91%**	**121%**			**61%**			**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- 14 a 18 de JULHO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF São Luiz Gonzaga

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	14/07	15/07	16/07	17/07	18/07
Lanche da Manhã	Leite com cacau + Bolacha (agricultura) + Mamão	Feijão preto Arroz Carne de porco Tomate	Bebida láctea + Pão com requeijão + Banana	Arroz Polenta Molho de frango Repolho	Suco de uva + Pão francês com carne moída + Caqui
Almoço	Lentilha Arroz Carne de gado em molho Purê de batata Cenoura	Feijão carioca Arroz Frango desfiado Massa (agricultura) Alface	Feijão preto Arroz Carne de panela com mandioca Beterraba	Feijão carioca Arroz Lasanha de frango Brócolis	Feijão preto Arroz Molho de carne moída Legumes refogados (chuchu, cenoura, abobrinha) Couve flor
Lanche da Tarde	Café com leite + Pão de queijo + Melão	Chá de frutas + Cuca + Abacaxi	Leite com cacau + Bolo salgado + Manga	Café com leite + Pão com doce de frutas + Maçã	Leite com cacau + Bolacha salgada + 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	1413,09	60	238,46	17%	43	384,20	27%	200	798,03	56%
Terça	1444,37	74	296,41	21%	22	200,14	14%	237	948,89	66%
Quarta	1275,51	45	181,51	14%	24	217,42	17%	222	887,19	70%
Quinta	1301,49	68	272,09	21%	15	137,79	11%	225	898,62	69%
Sexta	1332,69	65	260,47	20%	28	250,30	19%	207	828,43	62%
Média Semanal	**1353,43**	**62**	**249,79**	**18%**	**26**	**237,97**	**17%**	**218**	**872,23**	**65%**
Recomendado	**1656**	**41 a 62 gramas**			**46 a 64 gramas**			**228 a 269 gramas**		
% Adequação	**82%**	**101%**			**57%**			**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 04 de JULHO

APAE – Espaço Criador

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	-	01/07	02/07	03/07	04/07
Lanche da Manhã	-	Sopa de lentilha (massa, frango, cenoura, batata, chuchu) **Sopa liquidificada*	Bebida láctea + Bolacha (agricultura) + Banana **Banana amassada com farinha de aveia + bebida láctea*	Massa (agricultura) Molho de carne moída Tomate **Purê de batata doce + ovo cozido liquidificado+ molho (líquido)*	Café com leite + Pão com doce de frutas + Maçã **Purê de maçã com farinha de aveia e leite*
Almoço	-	-	Feijão Preto Arroz Carne de panela com mandioca Repolho **Mandioca e carne liquidificados+ caldo de feijão*	-	-
Lanche da Tarde	-	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	903,46	63	253,60	28%	7	59,77	7%	145	578,41	64%
Quarta	1348,71	49	196,14	15%	23	206,65	15%	241	964,20	71%
Quinta	752,53	64	256,10	34%	26	232,25	31%	65	258,52	34%
Sexta	757,15	23	90,71	12%	16	142,96	19%	137	548,57	72%
Média Semanal	**752,37**	**40**	**159,31**	**18%**	**14**	**128,33**	**14%**	**117**	**469,94**	**48%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**106%**	**148%**			**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- 07 a 11 de JULHO

APAE – Espaço Criador

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	07/07	08/07	09/07	10/07	11/07
Lanche da Manhã	Café com leite + Cuca + Abacaxi **Abacate amassado com farinha de aveia*	Arroz Lasanha de carne moída Alface **Arroz+ molho de carne moída e ovo cozido liquidificados*	Vitamina de banana + Biscoito salgado + Mamão **Vitamina de banana*	Lentilha Arroz Carne de porco Tomate **Lentilha + arroz + ovo cozido liquidificados*	Leite com cacau + Cachorro quente + Maçã ** Mingau (leite, aveia, maçã e banana)*
Almoço	-	-	Feijão carioca Arroz Frango assado Batata assado Repolho **Purê de batata + 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	741,07	19	76,51	10%	26	237,61	32%	112	446,70	60%
Terça	888,00	57	227,18	26%	21	187,85	21%	115	459,17	52%
Quarta	1164,38	47	188,77	16%	20	181,46	16%	207	827,01	71%
Quinta	927,79	62	247,58	27%	16	146,24	16%	130	519,14	56%
Sexta	850,62	27	106,05	12%	34	301,81	35%	111	443,52	52%
Média Semanal	**914,37**	**42**	**169,22**	**18%**	**23**	**211,00**	**24%**	**135**	**539,11**	**58%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**129%**	**157%**			**117%**			**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- 14 a 18 de JULHO

APAE – Espaço Criador

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	14/07	15/07	16/07	17/07	18/07
Lanche da Manhã	Bebida láctea + Bolacha (agricultura) + Manga **Bebida láctea + manga liquidificada*	Lentilha Arroz Carne de panela Tomate **Lentilha + arroz liquidificados + molho (liquido)*	Chá de frutas + Bolo doce sem cobertura + Caqui **Mingau de aveia (aveia, leite, banana, maçã)*	Feijão carioca Arroz Molho de carne moída Polenta Alface **Feijão e molho de carne liquidificados + polenta*	Café com leite + Calzone de frango + Melão **Abacate amassado com farinha de aveia*
Almoço	-	-	Feijão preto Arroz Frango desfiado Massa (agricultura) Repolho	-	-
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	794,75	17	66,46	8%	17	153,11	19%	147	587,10	74%
Terça	905,11	66	263,85	29%	12	105,52	12%	130	521,64	58%
Quarta	1131,49	43	170,86	15%	11	101,63	9%	220	878,09	78%
Quinta	1073,72	71	284,67	27%	20	176,75	16%	150	601,38	56%
Sexta	735,67	30	119,69	16%	21	187,27	25%	107	427,81	58%
Média Semanal	**928,15**	**45**	**181,11**	**19%**	**16**	**144,86**	**16%**	**151**	**603,20**	**65%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**131%**	**168%**			**80%**			**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- 04 a 08 de AGOSTO

APAE – Espaço Criador

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	04/08	05/08	06/08	07/08	08/08
Lanche da Manhã	Café com Leite + Pão com carne moída + Caqui ** Mingau (leite, aveia, maçã e banana)*	Polenta Molho de carne moída Alface **Polenta + molho liquidificado*	Creme de chocolate + Banana **O mesmo que os outros*	Escondidinho de batata doce com frango Tomate **Purê de batata doce +frango liquidificado*	Leite com cacau + Pão com Apresuntado e queijo + Maçã **Abacate amassado com farinha de aveia*
Almoço	-	-	Feijão preto Arroz Molho de gado Massa (agricultura) Brócolis **Arroz e feijão Liquidificados + 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		
20% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	556,27	27	107,10	19%	16	143,30	26%	77	306,48	55%
Terça	328,28	28	112,87	34%	11	98,26	30%	28	112,81	34%
Quarta	798,86	43	171,76	22%	15	133,71	17%	124	496,72	62%
Quinta	271,30	28	113,31	42%	4	35,18	13%	29	116,88	43%
Sexta	445,96	19	74,87	17%	15	136,58	31%	62	247,55	56%
Média Semanal	**480,13**	**29**	**115,98**	**27%**	**12**	**109,40**	**23%**	**64**	**256,09**	**50%**
Recomendado	**473**	**12 a 18 gramas**			**13 a 18 gramas**			**65 a 77 gramas**		
% Adequação	**102%**	**161%**			**94%**			**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- 11 a 15 de AGOSTO

APAE – Espaço Criador

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	11/08	12/08	13/08	14/08	15/08
Lanche da Manhã	Bebida Láctea + Bolacha salgada + Banana **Banana liquidificada + Bebida láctea*	Panqueca de carne moída Repolho **Carne moída liquidificada + purê de batata*	Mingau de aveia + Abacaxi **O mesmo que os outros*	Galinhada Tomate **Molho de frango liquidificado + purê de batata*	Suco de Uva + Cachorro quente + Caqui ** Mingau (leite, aveia, maçã e banana)*
Almoço	-	-	Lentilha Arroz Estrogonofe de frango Batata assada Cenoura **Purê de batata e cenoura + molho e lentilha 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		
20% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	431,22	13	50,83	12%	10	90,17	21%	76	305,36	71%
Terça	486,44	36	145,41	30%	15	130,66	27%	52	209,83	43%
Quarta	873,75	40	160,08	18%	15	133,57	15%	150	599,77	69%
Quinta	451,27	23	93,86	21%	3	23,40	5%	80	319,13	71%
Sexta	443,91	8	30,70	7%	10	93,18	21%	82	327,78	74%
Média Semanal	**537,32**	**24**	**96,18**	**18%**	**10**	**94,20**	**18%**	**88**	**352,38**	**65%**
Recomendado	**473**	**12 a 18 gramas**			**13 a 18 gramas**			**65 a 77 gramas**		
% Adequação	**114%**	**134%**			**81%**			**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- 18 a 22 de AGOSTO

APAE – Espaço Criador

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	18/08	19/08	20/08	21/08	22/08
Lanche da Manhã	Leite com cacau + Bolo doce sem cobertura + Maçã ** Mingau (leite, aveia, maçã e banana)*	Lentilha Arroz Linguiça assada Repolho **Arroz e lentilha liquidificados*	Salada de frutas **Frutas liquidificadas*	Massa (agricultura) com molho de carne moída Beterraba **Purê de batata doce + molho de carne moída liquidificado*	Café com leite + Pão de queijo + Banana **Purê de banana e maçã com farinha de aveia*
Almoço	-	-	Feijão carioca Arroz Filé de Tilápia assado com batata Tomate **Feijão liquidificado + purê de batata*	-	-
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		
20% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	419,10	9	37,71	9%	10	85,90	20%	76	303,32	72%
Terça	595,02	24	97,45	16%	26	233,43	39%	66	262,22	44%
Quarta	672,10	31	124,39	19%	3	27,49	4%	136	545,83	81%
Quinta	495,95	37	146,69	30%	15	130,52	26%	55	218,53	44%
Sexta	399,97	10	38,23	10%	19	169,64	42%	52	209,30	52%
Média Semanal	**516,43**	**22**	**88,90**	**17%**	**14**	**129,40**	**27%**	**77**	**307,84**	**59%**
Recomendado	**473**	**12 a 18 gramas**			**13 a 18 gramas**			**65 a 77 gramas**		
% Adequação	**109%**	**123%**			**111%**			**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- 25 a 29 de AGOSTO

APAE – Espaço Criador

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	25/08	26/08	27/08	28/08	29/08
Lanche da Manhã	Vitamina de banana + Bolacha (agricultura) + Mamão **Vitamina de banana*	Arroz Estrogonofe de gado Batata assada Tomate **Purê de batata + molho liquido*	Sagu com creme de baunilha + Maçã **Sagu liquidificado + creme de baunilha*	Polenta com molho de frango Repolho **Polenta + molho liquidificado*	Suco de uva + Calzone de frango + Manga ** Mingau (leite, aveia, maçã e banana)*
Almoço	-	-	Feijão preto Arroz Carne de porco Farofa Cenoura **Arroz e feijão liquidificados + purê de 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		
20% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	439,94	10	39,42	9%	11	98,95	22%	78	310,51	71%
Terça	466,70	24	94,18	20%	9	83,70	18%	69	277,36	59%
Quarta	859,41	35	141,95	17%	15	139,21	16%	145	578,58	67%
Quinta	308,58	31	122,49	40%	4	38,41	12%	36	144,43	47%
Sexta	463,44	17	67,87	15%	6	54,77	12%	86	342,21	74%
Média Semanal	**507,62**	**23**	**93,18**	**20%**	**9**	**83,01**	**16%**	**83**	**330,62**	**64%**
Recomendado	**473**	**12 a 18 gramas**			**13 a 18 gramas**			**65 a 77 gramas**		
% Adequação	**107%**	**129%**			**71%**			**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- 04 a 08 de AGOSTO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Emílio Link

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	04/08	05/08	06/08	07/08	08/08
Lanche da manhã	Massa (agricultura) Com molho de carne moída Beterraba	Creme de chocolate + Maçã	Café com leite + Sanduiche (pão, apresuntado, queijo, tomate e alface) + Caqui	Bebida láctea + Bolacha salgada + Banana	Polenta com molho de frango Pepino
Almoço	-	Lentilha Arroz Lasanha de frango Brócolis	Feijão preto Arroz Estrogonofe de gado Batata assada Alface	Feijão carioca Arroz Coxa e sobrecoxa assada Repolho e tomate	-
Lanche da Tarde	Massa (agricultura) Com molho de carne moída Beterraba	Leite com cacau + Pão com requeijão + Melão	Chá de frutas + Puff + Abacaxi	Café com leite + Cuca + Manga	Polenta com molho de frango Pepino

COMPOSIÇÃO DO 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	505,71	37	148,25	29%	15	130,68	26%	57	227,42	45%
Terça	1024,33	44	175,79	17%	20	179,65	18%	171	684,43	67%
Quarta	1171,58	53	210,34	18%	37	335,62	29%	160	639,80	55%
Quinta	1422,05	51	204,07	14%	32	285,73	20%	238	951,46	67%
Sexta	306,31	31	122,48	40%	4	38,03	12%	36	142,24	46%
Média Semanal	**886,00**	**43**	**172,18**	**24%**	**22**	**193,94**	**21%**	**132**	**529,07**	**56%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**125%**	**159%**			**108%**			**115%**		

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 AGOSTO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Emílio Link

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	11/08	12/08	13/08	14/08	15/08
Lanche da manhã	Galinhada Tomate	Café com leite + Pão com requeijão + Melão	Suco de uva + Cachorro quente + Maçã	Leite com cacau + Cuca + Mamão	Arroz Carne de panela cozida com mandioca Alface
Almoço	-	Feijão preto Arroz Molho de gado com batata Beterraba	Feijão carioca Arroz Molho de frango Massa (mercado) Chuchu	Feijão preto Arroz Molho de carne moída Polenta Repolho	-
Lanche da Tarde	Galinhada Tomate	Leite com cacau + Bolo doce sem cobertura + Banana	Chá de frutas + Pão de queijo + Manga	Café com leite + Bolacha (agricultura) + Caqui	Arroz Carne de panela cozida com mandioca 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	452,30	24	94,02	21%	3	23,40	5%	80	320,16	71%
Terça	1231,41	54	215,43	17%	28	247,71	20%	193	773,13	63%
Quarta	1261,65	45	178,58	14%	26	238,36	19%	213	852,86	68%
Quinta	1423,33	58	230,84	16%	38	344,98	24%	214	857,35	60%
Sexta	553,63	28	111,03	20%	6	52,68	10%	93	373,88	68%
Média Semanal	**984,46**	**41**	**165,98**	**18%**	**20**	**181,43**	**16%**	**159**	**635,48**	**66%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**139%**	**154%**			**101%**			**138%**		

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 AGOSTO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Emílio Link

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	18/08	19/08	20/08	21/08	22/08
Lanche da manhã	Panqueca de carne moída Tomate	Café com leite + Pão de queijo + Manga	Sagu com creme de baunilha + Banana	Chá de frutas + Bolacha (agricultura) + Mamão	Arroz Estrogonofe de frango Repolho
Almoço	-	Lentilha Arroz Linguiça assada Farofa Alface e tomate	Feijão preto Arroz Molho de frango Polenta Cenoura	Feijão carioca Arroz Filé de peixe assado com batata Brócolis	-
Lanche da Tarde	Panqueca de carne moída Tomate	Leite com cacau + Bolacha salgada + Melão	Café com leite + Bolo salgado de frango + Maçã	Suco de uva + Pão com requeijão + Abacaxi	Arroz Estrogonofe de frango Repolho

COMPOSIÇÃO DO 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	486,44	36	145,17	30%	14	130,28	27%	53	210,32	43%
Terça	1298,99	39	156,69	12%	55	496,39	38%	166	663,00	51%
Quarta	1134,39	41	163,85	14%	19	175,09	15%	202	809,62	71%
Quinta	1087,61	44	174,23	16%	19	167,05	15%	191	765,93	70%
Sexta	518,74	24	96,08	19%	9	84,48	16%	81	325,08	63%
Média Semanal	**905,23**	**37**	**147,20**	**18%**	**23**	**210,66**	**22%**	**139**	**554,79**	**60%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**127%**	**136%**			**117%**			**121%**		

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 AGOSTO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Emílio Link

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	25/08	26/08	27/08	28/08	29/08
Lanche da manhã	Polenta com molho de carne moída Alface	Café com leite + Pão com doce de leite + Banana	Leite com cacau + Pão com requeijão + Manga	Bebida láctea + Bolacha salgada + Melão	Massa (mercado) Molho de frango desfiado Tomate
Almoço	-	Feijão carioca Arroz Lasanha de frango Cenoura	Lentilha Arroz Carne de panela com mandioca Beterraba	Feijão preto Arroz Carne de porco Polenta Repolho	-
Lanche da Tarde	Polenta com molho de carne moída Alface	Suco de uva + Calzone de frango + Mamão	Chá de frutas + Bolo doce sem cobertura + Abacaxi	Creme de chocolate + Maçã	Massa (mercado) Molho de frango desfiado 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	309,06	28	111,71	36%	11	97,83	32%	24	95,14	31%
Terça	1332,78	53	211,87	16%	23	207,37	16%	231	922,41	69%
Quarta	1107,32	46	184,69	17%	22	198,40	18%	184	736,56	67%
Quinta	1090,43	45	180,66	17%	23	210,37	19%	179	717,91	66%
Sexta	464,60	26	105,21	23%	4	32,12	7%	79	315,87	68%
Média Semanal	**860,84**	**40**	**158,83**	**22%**	**17**	**149,22**	**18%**	**139**	**557,58**	**60%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**121%**	**147%**			**83%**			**121%**		

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 AGOSTO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Érico Veríssimo

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	04/08	05/08	06/08	07/08	08/08
Lanche da manhã e da Tarde	Leite com cacau + Pão com doce de frutas + Maçã	Lasanha de frango Repolho	Creme de chocolate + Banana	Arroz Estrogonofe de gado Batata assada Alface	Café com leite + Sanduiche (pão, apresuntado, queijo, tomate, alface) + 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		
20% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	334,51	13	52,20	16%	10	86,02	26%	85	338,13	101%
Terça	313,95	23	93,49	30%	4	32,75	10%	46	184,09	59%
Quarta	328,82	6	25,87	8%	11	98,91	30%	51	203,15	62%
Quinta	377,78	25	98,24	26%	10	90,56	24%	45	179,72	48%
Sexta	447,67	19	76,42	17%	15	137,37	31%	62	248,00	55%
Média Semanal	**360,55**	**17**	**69,24**	**19%**	**10**	**89,12**	**24%**	**58**	**230,62**	**65%**
Recomendado	**329**	**8 a 12 gramas**			**9 a 13 gramas**			**45 a 53 gramas**		
% Adequação	**110%**	**144%**			**110%**			**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- 11 a 15 de AGOSTO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Érico Veríssimo

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	11/08	12/08	13/08	14/08	15/08
Lanche da manhã e da Tarde	Bebida láctea + Bolacha salgada + Mamão	Feijão preto Arroz Molho de carne de gado Beterraba	Café com leite + Pão com requeijão + Manga	Massa (agricultura) com molho de frango Cenoura	Suco de uva + 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	357,20	9	37,62	11%	7	60,66	17%	68	272,90	76%
Terça	432,30	31	123,77	29%	5	47,85	11%	64	256,85	59%
Quarta	397,48	13	53,66	14%	15	137,25	35%	52	208,53	52%
Quinta	376,37	27	109,12	29%	6	56,32	15%	53	210,67	56%
Sexta	410,45	7	29,95	7%	10	92,46	23%	74	294,28	72%
Média Semanal	**394,76**	**18**	**70,83**	**18%**	**9**	**78,91**	**20%**	**62**	**248,65**	**63%**
Recomendado	**329**	**8 a 12 gramas**			**9 a 13 gramas**			**45 a 53 gramas**		
% Adequação	**120%**	**148%**			**97%**			**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- 18 a 22 de AGOSTO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Érico Veríssimo

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	18/08	19/08	20/08	21/08	22/08
Lanche da manhã e da Tarde	Café com leite + Cuca + Banana	Feijão preto Arroz Carne de porco Repolho	Chá de frutas + Bolacha (agricultura) + Melão	Arroz Filé de peixe assado com batata Repolho	Leite com cacau + Puff + 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		
20% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	363,64	8	32,49	9%	11	103,31	28%	60	240,81	66%
Terça	551,67	23	91,55	17%	22	200,53	36%	64	257,48	47%
Quarta	344,15	5	21,17	6%	5	41,18	12%	71	285,10	83%
Quinta	290,56	19	76,98	26%	2	18,46	6%	48	190,79	66%
Sexta	385,20	8	33,01	9%	18	163,79	43%	49	195,51	51%
Média Semanal	**387,04**	**13**	**51,04**	**13%**	**12**	**105,45**	**25%**	**58**	**233,94**	**62%**
Recomendado	**329**	**8 a 12 gramas**			**9 a 13 gramas**			**45 a 53 gramas**		
% Adequação	**118%**	**106%**			**90%**			**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- 25 a 29 de AGOSTO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Érico Veríssimo

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	25/08	26/08	27/08	28/08	29/08
Lanche da manhã e da Tarde	Café com leite + Pão de queijo + Mamão	Panqueca de carne moída Tomate	Sagu com creme de baunilha + Banana	Lentilha Arroz Linguiça assada Alface	Chá de frutas + Calzone de frango + 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	356,94	9	36,95	10%	19	170,28	48%	41	162,17	45%
Terça	451,25	32	128,71	29%	13	115,29	26%	52	207,25	46%
Quarta	381,84	4	17,73	5%	8	70,15	18%	76	305,04	80%
Quinta	461,88	32	126,20	27%	8	73,38	16%	64	255,38	55%
Sexta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Média Semanal	**330,38**	**15**	**61,92**	**14%**	**10**	**85,82**	**22%**	**46**	**185,97**	**45%**
Recomendado	**329**	**8 a 12 gramas**			**9 a 13 gramas**			**45 a 53 gramas**		
% Adequação	**100%**	**129%**			**106%**			**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- 04 a 08 de AGOSTO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF São Luiz Gonzaga

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	04/08	05/08	06/08	07/08	08/08
Lanche da Manhã	Leite com cacau + Pão com doce de frutas + Maçã	Lasanha de frango Repolho	Creme de chocolate + Banana	Arroz Estrogonofe de gado Batata assada Alface	Café com leite + Sanduiche (pão, apresuntado, queijo, tomate, alface) + Caqui
Almoço	Lentilha Arroz Molho de carne moída Polenta Beterraba	Feijão preto Arroz Molho de frango Purê de batata Repolho	Feijão Carioca Arroz Carne de porco cozida com mandioca Alface	Feijão preto Arroz Molho de carne de gado Massa (mercado) Pepino	Feijão carioca Arroz Panqueca de frango Tomate
Lanche da Tarde	Café com leite + Pão de queijo + Manga	Chá de frutas + Cuca + Melão	Leite com cacau + Pão com requeijão + Mamão	Salada de frutas	Leite com cacau + Bolacha (agricultura) + 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	1413,87	64	254,35	18%	44	392,77	28%	196	785,90	56%
Terça	1190,63	70	281,85	24%	18	166,40	14%	185	739,58	62%
Quarta	1421,42	56	225,04	16%	50	445,59	31%	191	764,33	54%
Quinta	1383,23	69	274,10	20%	20	175,64	13%	232	926,96	67%
Sexta	1546,03	78	313,50	20%	39	350,93	23%	223	891,01	58%
Média Semanal	**1391,04**	**67**	**269,77**	**20%**	**34**	**306,27**	**22%**	**205**	**821,56**	**59%**
Recomendado	**1656**	**41 a 62 gramas**			**46 a 64 gramas**			**228 a 269 gramas**		
% Adequação	**84%**	**109%**			**74%**			**90%**		

Dominique Passarin de Oliveira- Nutricionista – CRN 16749D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle 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 AGOSTO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF São Luiz Gonzaga

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	11/08	12/08	13/08	14/08	15/08
Lanche da Manhã	Bebida láctea + Bolacha salgada + Mamão	Feijão preto Arroz Molho de carne de gado Beterraba	Café com leite + Pão com requeijão + Manga	Massa (agricultura) com molho de frango Cenoura	Suco de uva + Cachorro quente + Maçã
Almoço	Lentilha Arroz Molho de frango Massa (mercado) Brócolis	Feijão Carioca Arroz Molho de carne de gado Batata assada Chuchu	Feijão Preto Arroz Escondidinho de batata doce com carne moída Repolho	Feijão Carioca Arroz Estrogonofe de frango Mandioca cozida Tomate	Feijão Preto Arroz Carne de porco Polenta Alface
Lanche da Tarde	Café com leite + Cuca + Melão	Chá de frutas + Pão com doce de frutas + Banana	Leite com cacau + Pão francês com carne moída + Abacaxi	Sagu com creme de Baunilha + Maçã	Leite com cacau + Puff + 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	1364,24	58	231,36	17%	37	335,35	25%	203	813,47	60%
Terça	1462,37	79	314,84	22%	14	130,15	9%	255	1018,77	70%
Quarta	1427,86	75	299,03	21%	41	370,42	26%	191	762,32	53%
Quinta	1518,82	76	304,61	20%	35	310,86	20%	226	903,64	59%
Sexta	1382,83	51	205,73	15%	42	373,93	27%	205	818,06	59%
Média Semanal	**1431,22**	**68**	**271,11**	**19%**	**34**	**304,14**	**21%**	**216**	**863,25**	**60%**
Recomendado	**1656**	**41 a 62 gramas**			**46 a 64 gramas**			**228 a 269 gramas**		
% Adequação	**86%**	**109%**			**73%**			**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- 18 a 22 de AGOSTO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF São Luiz Gonzaga

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	18/08	19/08	20/08	21/08	22/08
Lanche da Manhã	Café com leite + Cuca + Banana	Lentilha Arroz Linguiça assada Alface	Chá de frutas + Bolo doce sem cobertura + Melão	Arroz Filé de peixe assado com batata Repolho	Leite com cacau + Puff + Caqui
Almoço	Lentilha Arroz Carne de porco Mandioca com farofa Cenoura	Feijão preto Arroz Molho de frango Polenta Beterraba	Feijão Carioca Arroz Lasanha de carne moída Tomate	Feijão preto Arroz Frango desfiado Purê de batata doce Alface	Feijão carioca Arroz Estrogonofe de gado Batata assada Couve flor
Lanche da Tarde	Leite com cacau + Pão de queijo + Manga	Café com leite + Pão francês com requeijão + Abacaxi	Bebida láctea + Bolacha salgada + Mamão	Leite com cacau + Bolacha (agricultura) + Banana	Chá de frutas + Pão com doce de frutas + 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	1620,64	57	228,14	14%	52	467,15	29%	237	946,54	58%
Terça	1593,70	71	285,59	18%	36	326,69	20%	245	981,52	62%
Quarta	1297,39	56	225,04	17%	24	212,32	16%	218	871,43	67%
Quinta	1327,32	72	289,86	22%	22	197,41	15%	209	835,74	63%
Sexta	1275,02	50	199,82	16%	35	315,05	25%	198	790,45	62%
Média Semanal	**1422,82**	**61**	**245,69**	**17%**	**34**	**303,72**	**21%**	**221**	**885,14**	**62%**
Recomendado	**1656**	**41 a 62 gramas**			**46 a 64 gramas**			**228 a 269 gramas**		
% Adequação	**86%**	**99%**			**73%**			**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- 25 a 29 de AGOSTO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF São Luiz Gonzaga

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	25/08	26/08	27/08	28/08	29/08
Lanche da Manhã	Café com leite + Bolacha (agricultura) + Mamão	Panqueca de carne moída Tomate	Sagu com creme de baunilha + Banana	Feijão preto Arroz Carne de porco Repolho	Chá de frutas + Calzone de frango + Maçã
Almoço	Lentilha Arroz Molho de frango Massa (mercado) Brócolis	Feijão Carioca Arroz Carne de gado em molho Purê de mandioca Beterraba	Feijão Preto Arroz Lasanha de frango Couve flor	Feijão Carioca Arroz Panqueca de carne moída Alface	Feijão Preto Arroz Frango desfiado Polenta Tomate
Lanche da Tarde	Chá de frutas + Cuca + Abacaxi	Leite com cacau + Bolo sem cobertura + Melão	Café com leite + Pão com requeijão + Manga	Leite com cacau + Pão com carne moída + Mamão	Suco de uva + 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	1474,73	56	225,53	15%	40	357,34	24%	227	907,04	62%
Terça	1476,32	77	306,42	21%	34	306,51	21%	214	856,87	58%
Quarta	1527,35	67	266,65	17%	33	301,50	20%	242	967,75	63%
Quinta	1715,16	104	416,64	24%	35	316,28	18%	243	971,81	57%
Sexta	1334,81	57	226,94	17%	28	250,41	19%	220	878,54	66%
Média Semanal	**1505,68**	**72**	**288,43**	**19%**	**34**	**306,41**	**20%**	**229**	**916,40**	**61%**
Recomendado	**1656**	**41 a 62 gramas**			**46 a 64 gramas**			**228 a 269 gramas**		
% Adequação	**91%**	**116%**			**74%**			**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 AGOSTO

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Arco-Íris

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
					01/08
Lanche manhã 09h10min	-	-	-	-	Chá de frutas + Pão com doce de frutas + Banana
Almoço 11h10min	-	-	-	-	Feijão preto Arroz Frango desfiado Polenta Beterraba
Leite 13h30min	-	-	-	-	Leite com Cacau (200 ml)
Lanche 1 14h20min	-	-	-	-	Café com leite + Pão com requeijão
Lanche 2 15h55min	-	-	-	-	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	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	988,82	42	169,12	17%	15	137,64	14%	174	696,02	70%
Média Semanal	**197,76**	**8**	**33,82**	**3%**	**3**	**27,53**	**3%**	**35**	**139,20**	**14%**
Recomendado	**945**	**24 a 35 gramas**			**26 a 37 gramas**			**130 a 154 gramas**		
% Adequação	**21%**	**35%**			**12%**			**27%**		

Dominique Passarin de Oliveira- Nutricionista – CRN 16749D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle 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 AGOSTO

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Arco-Íris

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	04/08	05/08	06/08	07/08	08/08
Lanche manhã 09h10min	Café com leite + Bolacha (agricultura) + Mamão	Leite com cacau + Pão com requeijão + Melão	Chá de frutas + Cuca + Abacate	Leite com cacau + Pão com doce de leite + Banana	Café com leite + Pão com queijo + Abacaxi
Almoço 11h10min	Lentilha Arroz Molho de carne moída Legumes refogados (abobrinha, chuchu, cenoura)	Feijão preto Arroz Estrogonofe de gado Batata assada Repolho	Feijão carioca Arroz Lasanha de frango Brócolis	Feijão carioca Arroz Molho de frango Massa (agricultura) Beterraba	Feijão preto Arroz Carne de porco cozida 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	Chá de frutas + Puff	Igual ao almoço	Leite com cacau + Pão de cachorro quente com molho de frango	Igual ao almoço	Suco de uva + Bolacha salgada
Lanche 2 15h55min	Abacaxi	Manga	Maçã	Mamão	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	898,88	33	132,58	15%	29	265,39	30%	128	510,49	57%
Terça	942,65	48	190,72	20%	26	229,77	24%	133	530,57	56%
Quarta	921,27	44	175,80	19%	20	182,05	20%	142	569,27	62%
Quinta	1074,55	63	251,83	23%	14	127,90	12%	176	705,24	66%
Sexta	922,37	35	141,21	15%	21	187,99	20%	150	599,40	65%
Média Semanal	**951,94**	**45**	**178,43**	**19%**	**22**	**198,62**	**21%**	**146**	**582,99**	**61%**
Recomendado	**945**	**24 a 35 gramas**			**26 a 37 gramas**			**130 a 154 gramas**		
% Adequação	**101%**	**127%**			**85%**			**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- 11 a 15 de AGOSTO

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Arco-Íris

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	11/08	12/08	13/08	14/08	15/08
Lanche manhã 09h10min	Leite com cacau + Cuca + Maçã	Café com leite + Pão com queijo + Abacaxi	Chá de frutas + Pão com doce de frutas + Mamão	Leite com cacau + Bolo doce sem cobertura + Manga	Bebida láctea + Bolacha salgada + Banana
Almoço 11h10min	Lentilha Arroz Molho de frango Polenta Tomate	Feijão preto Arroz Panqueca de carne moída Cenoura	Feijão carioca Arroz Carne de porco Batata refogada Alface	Feijão preto Arroz Estrogonofe de gado Massa (mercado) Brócolis	Feijão preto Arroz Coxa e sobrecoxa assada Moranga refogada 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 + Pão com requeijão	Igual ao almoço	Café com leite + Pão de queijo	Igual ao almoço	Café com leite + Bolacha (agricultura)
Lanche 2 15h55min	Abacate	Manga	Melão	Maçã	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	959,55	37	149,78	16%	30	270,64	28%	136	544,99	57%
Terça	1089,66	61	245,90	23%	26	231,47	21%	154	614,89	56%
Quarta	841,40	35	139,49	17%	24	219,37	26%	125	500,82	60%
Quinta	1295,96	54	215,09	17%	24	220,39	17%	215	858,20	66%
Sexta	1089,54	36	142,44	13%	24	213,50	20%	187	749,77	69%
Média Semanal	**1055,22**	**45**	**178,54**	**17%**	**26**	**231,07**	**22%**	**163**	**653,73**	**62%**
Recomendado	**945**	**24 a 35 gramas**			**26 a 37 gramas**			**130 a 154 gramas**		
% Adequação	**112%**	**128%**			**99%**			**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- 18 a 22 de AGOSTO

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Arco-Íris

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	18/08	19/08	20/08	21/08	22/08
Lanche manhã 09h10min	Leite com cacau + Bolacha (agricultura) + Abacate	Café com leite + Pão com requeijão + Melão	Chá de frutas + Pão com doce de leite + Maçã	Café com leite + Cuca + Abacaxi	Leite com cacau + Pão com queijo + Mamão
Almoço 11h10min	Lentilha com Linguiça Arroz Repolho e tomate	Feijão carioca Arroz Molho de frango Massa (agricultura) Beterraba	Feijão preto Arroz Peixe assado com batata Alface e tomate	Feijão carioca Arroz Molho de carne moída Polenta Brócolis	Feijão preto Arroz Frango desfiado Legumes refogado (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	Leite com cacau + Puff	Igual ao almoço	Suco de uva + Pão de cachorro quente com carne moída	Igual ao almoço	Chá de frutas + Bolo doce sem cobertura
Lanche 2 15h55min	Abacaxi	Mamão	Banana	Manga	Abacate

COMPOSIÇÃO DO 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	1172,30	34	137,69	12%	51	460,60	39%	146	584,96	50%
Terça	1136,68	60	239,06	21%	20	178,10	16%	181	725,61	64%
Quarta	910,66	39	154,88	17%	9	81,25	9%	172	689,73	76%
Quinta	1129,65	56	222,90	20%	24	216,87	19%	173	692,42	61%
Sexta	910,86	43	173,75	19%	19	174,58	19%	142	569,36	63%
Média Semanal	**1052,03**	**46**	**185,65**	**18%**	**25**	**222,28**	**20%**	**163**	**652,42**	**63%**
Recomendado	**945**	**24 a 35 gramas**			**26 a 37 gramas**			**130 a 154 gramas**		
% Adequação	**111%**	**133%**			**95%**			**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- 25 a 29 de AGOSTO

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Arco-Íris

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	25/08	26/08	27/08	28/08	29/08
Lanche manhã 09h10min	Leite com cacau + Pão com doce de frutas + Melão	Chá de frutas + Pão com requeijão + Maçã	Café com leite + Pão com queijo + Banana	Leite com cacau + Bolacha (agricultura) + Mamão	Chá de frutas + Cuca + Manga
Almoço 11h10min	Lentilha Arroz Carne de porco cozida com mandioca Alface	Feijão carioca Arroz Lasanha de frango Repolho e tomate	Feijão preto Arroz Molho de carne moída Polenta Brócolis	Feijão carioca Arroz Frango desfiado Purê de batata doce Cenoura	Feijão preto Arroz Molho de gado Massa (mercado) 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	Bebida láctea + Bolacha salgada	Igual ao almoço	Suco de uva + Mini pizza de tomate e queijo	Igual ao almoço	Leite com cacau + Pão de queijo
Lanche 2 15h55min	Manga	Mamão	Melão	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	986,93	40	158,84	16%	17	156,00	16%	172	689,69	70%
Terça	1034,21	53	211,77	20%	13	120,47	12%	177	709,85	69%
Quarta	1060,14	49	197,70	19%	27	239,94	23%	159	636,89	60%
Quinta	1112,71	50	200,23	18%	15	136,61	12%	193	771,82	69%
Sexta	954,83	34	136,14	14%	28	249,49	26%	145	581,92	61%
Média Semanal	**1029,76**	**45**	**180,93**	**17%**	**20**	**180,50**	**18%**	**170**	**678,04**	**66%**
Recomendado	**945**	**24 a 35 gramas**			**26 a 37 gramas**			**130 a 154 gramas**		
% Adequação	**109%**	**129%**			**77%**			**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- 01 de AGOSTO

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Dona Ziza

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
					01/08
Café da manhã 8:00	-	-	-	-	Leite com cacau + Pão com doce de frutas
Lanche da manhã 9:30	-	-	-	-	Banana
Almoço 10:30 - 11:30	-	-	-	-	Feijão preto Arroz Frango desfiado Polenta Beterraba
Leite 13:00 - 13:40	-	-	-	-	Leite (100-200ml) Fórmula Infantil para berçário 1 e 2
Lanche 1 14:10 - 15:00	-	-	-	-	Café com leite + Pão com requeijão
Lanche 2 16:45	-	-	-	-	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	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	948,53	38	153,53	16%	19	167,75	18%	161	643,79	68%
Média Semanal	189,71	8	30,71	3%	4	33,55	4%	32	128,76	14%
Recomendado	708	18 a 27 gramas			20 a 28 gramas			97 a 115 gramas		
% Adequação	27%	43%			19%			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- 04 a 08 de AGOSTO

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Dona Ziza

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	04/08	05/08	06/08	07/08	08/08
Café da manhã 8:00	Café com leite + Bolacha sem açúcar (agricultura)	Leite com cacau + Pão com requeijão	Chá de frutas + Puff	Leite com cacau + Pão com doce de leite	Café com leite + Pão com queijo
Lanche da manhã 9:30	Mamão	Melão	Abacate	Banana	Abacaxi
Almoço 10:30 - 11:30	Lentilha Arroz Molho de carne moída Purê de batata Cenoura	Feijão carioca Arroz Lasanha de frango Brócolis	Feijão preto Carreteiro Repolho e tomate	Feijão carioca Arroz Molho de frango Massa (agricultura) Beterraba	Feijão preto Arroz Carne de porco cozida Mandioca Alface
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	Chá de frutas + Cuca	Leite com cacau + Calzone de carne de gado	Repete o almoço	Suco de uva + Bolo doce sem cobertura
Lanche 2 16:45	Abacaxi	Manga	Maçã	Mamão	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	732,72	34	136,13	19%	18	164,88	23%	124	494,19	67%
Terça	903,10	49	194,45	22%	21	188,91	21%	128	511,74	57%
Quarta	767,70	34	135,21	18%	30	272,83	36%	92	368,23	48%
Quinta	993,43	53	211,94	21%	12	109,09	11%	170	681,95	69%
Sexta	806,51	34	134,90	17%	16	141,66	18%	134	536,11	66%
Média Semanal	840,69	41	162,53	19%	19	175,47	22%	130	518,44	61%
Recomendado	**708**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**97 a 115 gramas**		
% Adequação	**119%**	**150%**			**97%**			**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- 11 a 15 de AGOSTO

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Dona Ziza

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	11/08	12/08	13/08	14/08	15/08
Café da manhã 8:00	Leite com cacau + Cuca	Café com leite + Pão com queijo	Leite com cacau + Bolacha salgada	Chá de frutas + Pão com doce de frutas	Leite com cacau + Bolo doce sem cobertura
Lanche da manhã 9:30	Maçã	Abacaxi	Banana	Mamão	Manga
Almoço 10:30 - 11:30	Lentilha Arroz Molho de frango Polenta Tomate	Feijão preto Arroz Panqueca de carne moída Cenoura	Feijão carioca Arroz Carne de porco Batata refogada Alface	Feijão preto Arroz Estrogonofe de gado Massa (mercado) Brócolis	Feijão preto Galinhada Moranga refogada
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 com requeijão	Café com leite + Pão de queijo	Repete o almoço	Café com leite + Bolacha sem açúcar (agricultura)
Lanche 2 16:45	Abacate	Manga	Melão	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	836,43	49	195,02	23%	28	248,32	30%	133	530,45	63%
Terça	881,91	45	180,79	21%	16	144,83	16%	140	559,97	63%
Quarta	829,31	33	131,28	16%	29	263,36	32%	112	448,47	54%
Quinta	929,78	44	177,89	19%	13	117,50	13%	160	638,82	69%
Sexta	922,23	33	130,71	14%	20	182,06	20%	152	609,34	66%
Média Semanal	879,93	41	163,14	19%	21	191,21	22%	139	557,41	63%
Recomendado	**708**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**97 a 115 gramas**		
% Adequação	**124%**	**151%**			**106%**			**121%**		

Dominique Passarin de Oliveira- Nutricionista – CRN 16749D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle 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 AGOSTO

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Dona Ziza

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	18/08	19/08	20/08	21/08	22/08
Café da manhã 8:00	Leite com cacau + Bolacha sem açúcar (agricultura)	Café com leite + Pão com requeijão	Chá de frutas + Pão com doce de leite	Café com leite + Cuca	Leite com cacau + Pão com queijo
Lanche da manhã 9:30	Abacate	Melão	Maçã	Abacaxi	Mamão
Almoço 10:30 - 11:30	Lentilha Carreteiro Repolho e tomate	Feijão carioca Arroz Molho de frango Massa (agricultura) Beterraba	Feijão preto Arroz Peixe assado com batata Alface e tomate	Feijão carioca Arroz Molho de carne moída Polenta Brócolis	Feijão preto Arroz Frango desfiado Legumes refogado (cenoura, chuchu, abobrinha)
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 + Puff	Suco de uva + Pão de cachorro quente com molho de frango	Repete o almoço	Chá de frutas + Bolo doce sem cobertura
Lanche 2 16:45	Abacaxi	Mamão	Banana	Manga	Abacate

COMPOSIÇÃO DO 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	793,40	40	159,10	20%	32	284,85	36%	123	490,05	62%
Terça	943,37	47	188,14	20%	20	179,87	19%	144	574,41	61%
Quarta	770,37	35	140,39	18%	6	58,46	8%	146	583,82	76%
Quinta	970,59	51	202,79	21%	23	205,52	21%	141	564,38	58%
Sexta	781,36	35	139,78	18%	17	150,19	19%	124	497,50	64%
Média Semanal	851,82	42	166,04	19%	20	175,78	21%	136	542,03	64%
Recomendado	**708**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**97 a 115 gramas**		
% Adequação	**120%**	**154%**			**98%**			**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- 25 a 29 de AGOSTO

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Dona Ziza

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	25/08	26/08	27/08	28/08	29/08
Café da manhã 8:00	Leite com cacau + Pão com doce de frutas	Chá de frutas + Pão com requeijão	Café com leite + Pão com queijo	Leite com cacau + Bolacha sem açúcar (agricultura)	Chá de frutas + Cuca
Lanche da manhã 9:30	Melão	Maçã	Banana	Mamão	Manga
Almoço 10:30 - 11:30	Lentilha Arroz Carne de porco cozida com mandioca Alface	Feijão carioca Galinhada Repolho e tomate	Feijão preto Arroz Molho de carne moída Polenta Brócolis	Feijão carioca Arroz Frango desfiado Purê de batata doce Cenoura	Feijão preto Arroz Molho de gado Massa (mercado) 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	Repete o almoço	Leite com cacau + Puff	Suco de uva + Bolo salgado de carne moída	Repete o almoço	Leite com cacau + Pão de queijo
Lanche 2 16:45	Manga	Mamão	Melão	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	774,34	33	131,18	17%	27	239,25	31%	105	420,79	54%
Terça	969,09	50	199,14	21%	15	135,45	14%	160	641,29	66%
Quarta	897,37	45	179,76	20%	23	209,17	23%	130	521,17	58%
Quinta	980,14	46	183,68	19%	15	136,23	14%	164	654,15	67%
Sexta	868,58	31	124,46	14%	27	239,55	28%	129	516,40	59%
Média Semanal	897,90	41	163,64	18%	21	191,93	22%	138	550,76	61%
Recomendado	**708**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**97 a 115 gramas**		
% Adequação	**127%**	**152%**			**107%**			**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- 01 de AGOSTO

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Riscos e Rabiscos

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
					01/08
Café da manhã 8:00	-	-	-	-	Leite (100-200ml) Fórmula Infantil para berçário 1 e 2
Lanche da manhã 9:10	-	-	-	-	Banana
Almoço 11:00	-	-	-	-	Feijão preto Arroz Purê de batata doce Molho de frango 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	-	-	-	-	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	467,98	33	130,35	28%	4	31,97	7%	77	308,15	66%
Média Semanal	93,60	7	26,07	6%	1	6,39	1%	15	61,63	13%
Recomendado	**475**	**12 a 18 gramas**			**13 a 18 gramas**			**65 a 77 gramas**		
% Adequação	**20%**	**54%**			**5%**			**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 AGOSTO

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Riscos e Rabiscos

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	04/08	05/08	06/08	07/08	08/08
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	Melão	Abacate	Banana	Abacaxi
Almoço 11:00	Lentilha Arroz Polenta Molho de carne moída Beterraba	Feijão preto Arroz Massa (agricultura) Molho de frango Chuchu	Feijão carioca Arroz Carne de panela com mandioca Brócolis e couve flor	Feijão preto Arroz Frango desfiado Purê de moranga Tomate	Feijão carioca Arroz Carne moída refogada com batata 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	Salada de frutas	Repete o almoço	Mingau de aveia	Repete o almoço
Lanche 2 16:30	Abacaxi	Manga	Maçã	Mamão	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	494,33	34	136,41	28%	10	85,68	17%	80	320,27	65%
Terça	485,89	24	97,82	20%	3	30,53	6%	93	373,32	77%
Quarta	546,40	32	126,87	23%	8	76,31	14%	87	346,13	63%
Quinta	477,58	25	98,46	21%	7	60,67	13%	81	324,22	68%
Sexta	536,44	33	132,70	25%	10	86,21	16%	78	310,14	58%
Média Semanal	508,13	30	118,45	23%	8	67,88	13%	84	334,82	66%
Recomendado	**475**	**12 a 18 gramas**			**13 a 18 gramas**			**65 a 77 gramas**		
% Adequação	**107%**	**165%**			**58%**			**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- 11 a 15 de AGOSTO

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Riscos e Rabiscos

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	11/08	12/08	13/08	14/08	15/08
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	Maçã	Abacaxi	Banana	Mamão	Manga
Almoço 11:00	Lentilha Arroz Carne de panela desfiada com mandioca Tomate	Feijão preto Arroz Polenta Frango desfiado Repolho cozido	Feijão carioca Arroz Molho de carne moída Legumes refogados (abobrinha, cenoura, chuchu)	Feijão preto Arroz Massa (mercado) Molho de frango Beterraba	Feijão carioca Arroz Molho de gado 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	Vitamina de banana	Repete o almoço	Iogurte natural com aveia	Repete o almoço
Lanche 2 16:30	Abacate	Manga	Melão	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	519,89	31	124,32	24%	8	73,80	14%	93	372,57	72%
Terça	459,54	24	94,33	21%	7	63,27	14%	77	309,31	67%
Quarta	550,69	36	142,25	26%	11	96,52	18%	77	308,35	56%
Quinta	470,49	25	98,01	21%	6	57,03	12%	79	316,58	67%
Sexta	521,81	31	125,39	24%	6	53,02	10%	86	345,65	66%
Média Semanal	504,49	29	116,86	23%	8	68,73	14%	83	330,49	66%
Recomendado	**475**	**12 a 18 gramas**			**13 a 18 gramas**			**65 a 77 gramas**		
% Adequação	**106%**	**162%**			**59%**			**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- 18 a 22 de AGOSTO

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Riscos e Rabiscos

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	18/08	19/08	20/08	21/08	22/08
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	Melão	Maçã	Abacaxi	Mamão
Almoço 11:00	Lentilha Arroz Molho de carne moída Massa (agricultura) Brócolis	Feijão carioca Arroz Peixe cozido com tomate Batata assada Repolho cozido	Feijão preto Arroz Frango desfiado Purê de batata doce Cenoura	Sopa de feijão com carne, massa de letrinhas e legumes (cenoura, chuchu, brócolis)	Feijão preto Arroz Polenta Molho de frango 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 banana	Repete o almoço	Salada de frutas	Repete o almoço
Lanche 2 16:30	Abacaxi	Mamão	Banana	Manga	Abacate

COMPOSIÇÃO DO 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	570,54	38	153,26	27%	14	121,73	21%	87	347,42	61%
Terça	434,27	25	101,73	23%	8	69,09	16%	68	270,49	62%
Quarta	534,02	33	133,22	25%	4	33,75	6%	91	362,70	68%
Quinta	484,36	24	95,87	20%	3	28,43	6%	95	378,66	78%
Sexta	533,20	35	139,02	26%	6	57,24	11%	84	336,33	63%
Média Semanal	511,28	31	124,62	24%	7	62,05	12%	85	339,12	66%
Recomendado	**475**	**12 a 18 gramas**			**13 a 18 gramas**			**65 a 77 gramas**		
% Adequação	**108%**	**173%**			**53%**			**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- 25 a 29 de AGOSTO

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Riscos e Rabiscos

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	25/08	26/08	27/08	28/08	29/08
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	Melão	Maçã	Banana	Mamão	Manga
Almoço 11:00	Lentilha Arroz Carne de panela desfiada mandioca Tomate	Feijão preto Arroz Polenta Molho de frango Cenoura	Feijão carioca Arroz Omelete de legumes Brócolis e couve flor	Feijão preto Arroz Molho de carne moída Batata assada Beterraba	Feijão carioca Arroz Massa (agricultura) Frango desfiado Repolho cozido
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	Bolo sem açúcar	Repete o almoço	Vitamina de banana	Repete o almoço
Lanche 2 16:30	Manga	Mamão	Melão	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	484,59	33	132,73	27%	6	56,88	12%	86	343,69	71%
Terça	493,26	20	81,05	16%	5	45,14	9%	92	367,04	74%
Quarta	602,10	39	157,16	26%	12	105,31	17%	84	337,63	56%
Quinta	493,76	25	101,76	21%	10	93,92	19%	76	305,02	62%
Sexta	623,58	39	155,85	25%	6	55,71	9%	103	413,76	66%
Média Semanal	539,46	31	125,71	23%	8	71,39	13%	88	353,43	66%
Recomendado	**475**	**12 a 18 gramas**			**13 a 18 gramas**			**65 a 77 gramas**		
% Adequação	**114%**	**175%**			**61%**			**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 a 05 de SETEMBRO

APAE – Espaço Criador

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	01/09	02/09	03/09	04/09	05/09
Lanche da Manhã	Café com Leite + Cuca + Mamão ** Mingau (leite, aveia, maçã e banana)*	Lentilha Arroz Linguiça assada Repolho **Arroz e lentilha liquidificados*	Café com leite + Pão com Apresuntado e queijo + Manga **Abacate amassado com farinha de aveia*	Galinhada Batata doce cozida Repolho **Purê de batata doce + molho de frango liquidificado*	Leite com cacau + Pão de queijo + Maçã **Purê de banana e maçã com farinha de aveia*
Almoço	-	-	Feijão preto Arroz Estrogonofe de gado Massa (agricultura) Cenoura **Arroz e feijão Liquidificados + purê de cenoura e molho (liquido)*	-	-
Lanche da Tarde	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		
20% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	483,06	12	48,44	10%	19	168,12	35%	69	275,02	57%
Terça	562,97	20	81,79	15%	26	232,35	41%	61	244,12	43%
Quarta	1003,37	55	218,74	22%	28	253,49	25%	134	534,69	53%
Quinta	559,17	35	139,33	25%	4	37,86	7%	91	364,78	65%
Sexta	492,95	10	40,84	8%	25	224,50	46%	62	248,64	50%
Média Semanal	**620,31**	**26**	**105,83**	**16%**	**20**	**183,26**	**31%**	**83**	**333,45**	**54%**
Recomendado	**473**	**12 a 18 gramas**			**13 a 18 gramas**			**65 a 77 gramas**		
% Adequação	**131%**	**147%**			**113%**			**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- 08 a 12 de SETEMBRO

APAE – Espaço Criador

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	08/09	09/09	10/09	11/09	12/09
Lanche da Manhã	Bebida Láctea + Bolacha (agricultura) + Melão e manga picados **Melão e manga liquidificados + bebida láctea*	Massa (mercado) com frango desfiado Cenoura **Purê de cenoura + molho de frango liquidificado*	Sagu com creme de baunilha + Banana **Sagu liquidificado + creme de baunilha*	Lentilha Arroz Molho de frango Brócolis e couve flor **Brócolis + couve flor + lentilha liquidificado*	Suco de Uva + Pão de cachorro quente com molho de carne moída + Caqui ** Mingau (leite, aveia, maçã e banana)*
Almoço	-	-	Feijão Preto Arroz Molho de carne moída Polenta Beterraba **Arroz e caldo do molho liquidificado + caldo de feijão* + polenta	-	-
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		
20% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	470,15	12	48,76	10%	11	96,44	21%	83	331,63	71%
Terça	441,95	38	153,07	35%	8	70,29	16%	54	214,32	48%
Quarta	922,84	44	175,51	19%	23	206,63	22%	133	532,82	58%
Quinta	656,81	45	179,97	27%	5	41,06	6%	106	424,50	65%
Sexta	440,62	13	50,98	12%	5	43,47	10%	88	352,86	80%
Média Semanal	**586,47**	**30**	**121,66**	**21%**	**10**	**91,58**	**15%**	**93**	**371,23**	**64%**
Recomendado	**473**	**12 a 18 gramas**			**13 a 18 gramas**			**65 a 77 gramas**		
% Adequação	**124%**	**169%**			**78%**			**121%**		

Dominique Passarin de Oliveira- Nutricionista – CRN 16749D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle 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 SETEMBRO

APAE – Espaço Criador

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	15/09	16/09	17/09	18/09	19/09
Lanche da Manhã	Leite com cacau + Pão com requeijão + Maçã **mingau de aveia (leite, maçã, aveia)*	Polenta Estrogonofe de gado Batata assada Tomate **Polenta + molho liquido*	Salada de frutas **Frutas liquidificadas*	Massa (agricultura) com molho de carne moída Beterraba **Purê de batata doce + molho de carne moída liquidificado*	Café com leite + Pão de queijo + Banana **Purê de banana e maçã com farinha de aveia*
Almoço	-	-	Feijão carioca Arroz Filé de Tilápia assado Mandioca Tomate **Purê de mandioca + feijão 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		
20% Necessidades Diárias	**(kcal)**	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	480,18	17	67,20	14%	17	150,95	31%	70	278,64	58%
Terça	409,61	30	119,67	29%	14	126,30	31%	41	162,99	40%
Quarta	698,22	31	123,62	18%	3	28,30	4%	143	571,60	82%
Quinta	495,95	37	146,69	30%	15	130,52	26%	55	218,53	44%
Sexta	468,77	12	46,13	10%	23	206,36	44%	59	234,82	50%
Média Semanal	**510,54**	**25**	**100,66**	**20%**	**14**	**128,49**	**27%**	**73**	**293,32**	**55%**
Recomendado	**473**	**12 a 18 gramas**			**13 a 18 gramas**			**65 a 77 gramas**		
% Adequação	**108%**	**140%**			**110%**			**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- 22 a 26 de SETEMBRO

APAE – Espaço Criador

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	22/09	23/09	24/09	25/09	26/09
Lanche da Manhã	Leite com cacau + Mini Pizza Apresuntado e queijo + Maça **Vitamina de frutas com aveia*	Massa (agricultura) com molho de carne moída Beterraba **Purê de batata doce + molho de carne moída liquidificado*	Mingau de aveia + Abacaxi **O mesmo que os outros*	Arroz Escondidinho de carne moída Brócolis **Purê de batata com brócolis + molho (apenas o líquido)*	Leite com cacau + Pão com queijo + Abacaxi **Abacate amassado com farinha de aveia*
Almoço	-	-	Lentilha Arroz Linguiça assada com batata Repolho **Lentilha e arroz liquidificados + purê de batata*	-	-
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		
20% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	489,11	20	79,42	16%	19	168,77	35%	62	248,48	51%
Terça	495,95	37	146,69	30%	15	130,52	26%	55	218,53	44%
Quarta	989,93	32	126,16	13%	36	319,80	32%	140	558,04	56%
Quinta	525,77	33	132,66	25%	11	97,74	19%	71	284,11	54%
Sexta	423,72	18	72,47	17%	15	132,00	31%	58	231,74	55%
Média Semanal	**584,90**	**28**	**111,48**	**20%**	**19**	**169,76**	**29%**	**77**	**308,18**	**52%**
Recomendado	**473**	**12 a 18 gramas**			**13 a 18 gramas**			**65 a 77 gramas**		
% Adequação	**124%**	**155%**			**105%**			**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- 29 e 30 de SETEMBRO

APAE – Espaço Criador

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	29/09	30/09	-	-	-
Lanche da Manhã	Vitamina de banana + Bolacha (agricultura) + Mamão **Vitamina de banana*	Panqueca de carne moída Repolho **Carne moída liquidificada + purê de batata*	-	-	-
Almoço	-	-	-	-	-
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		
20% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	503,84	11	44,49	9%	11	103,03	20%	93	370,56	74%
Terça	486,44	36	145,41	30%	15	130,66	27%	52	209,83	43%
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	**198,06**	**9**	**37,98**	**8%**	**5**	**46,74**	**9%**	**29**	**116,08**	**23%**
Recomendado	**473**	**12 a 18 gramas**			**13 a 18 gramas**			**65 a 77 gramas**		
% Adequação	**42%**	**79%**			**40%**			**45%**		

Dominique Passarin de Oliveira- Nutricionista – CRN 16749D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle 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 SETEMBRO

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Arco-Íris

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	01/09	02/09	03/09	04/09	05/09
Lanche manhã 09h10min	Café com leite + Bolacha sem açúcar (agricultura) + Manga	Leite com cacau + Pão com Requeijão + Maçã	Chá de frutas + Pão com doce de frutas + Abacaxi	Leite com cacau + Cuca + Mamão	Café com leite + Pão com queijo + Banana
Almoço 11h10min	Lentilha Arroz Molho de carne moída Polenta Beterraba	Feijão preto Arroz Molho de frango Repolho e tomate	Feijão carioca Arroz Omelete de legumes Brócolis e couve flor	Feijão preto Arroz Frango desfiado Massa (mercado) Cenoura cozida	Feijão carioca Arroz Carne de panela com mandioca Chuchu
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 + Mini pizza de carne	Igual ao almoço	Café com leite + Pão de queijo	Igual ao almoço	Leite com cacau + Bolo doce sem cobertura
Lanche 2 15h55min	Abacaxi	Banana	Melão	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	944,71	63	253,47	27%	15	133,36	14%	141	565,68	60%
Terça	1000,89	42	169,25	17%	24	212,13	21%	155	619,50	62%
Quarta	936,30	33	133,99	14%	31	278,48	30%	139	556,43	59%
Quinta	1115,89	61	244,03	22%	17	151,92	14%	178	712,48	64%
Sexta	1016,08	40	158,33	16%	21	191,17	19%	170	679,62	67%
Média Semanal	**1002,78**	**48**	**191,81**	**19%**	**21**	**193,41**	**19%**	**157**	**626,74**	**62%**
Recomendado	**945**	**24 a 35 gramas**			**26 a 37 gramas**			**130 a 154 gramas**		
% Adequação	**106%**	**137%**			**83%**			**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- 08 a 12 de SETEMBRO

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Arco-Íris

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	08/09	09/09	10/09	11/09	12/09
Lanche manhã 09h10min	Chá de frutas + Cuca + Melão	Leite com cacau + Pão com queijo + Mamão	Café com leite + Pão com Requeijão + Banana	Leite com cacau + Pão com doce de Leite + Maçã	Chá de frutas + Bolo doce sem cobertura + Manga
Almoço 11h10min	Lentilha Arroz Lasanha de frango Chuchu	Feijão preto Arroz Molho de carne moída Massa (agricultura) Repolho	Feijão carioca Arroz Peixe assado Legumes refogados Tomate picado	Feijão carioca Arroz Molho de frango Polenta Brócolis	Feijão preto Arroz Carne de gado em molho Beterraba e cenoura cozidos
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 + Bolacha sem açúcar (agricultura)	Igual ao almoço	Bebida láctea + Bolacha salgada	Igual ao almoço	Café com leite + Puff
Lanche 2 15h55min	Maçã	Abacaxi	Manga	Mamão	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	958,92	38	150,97	16%	20	181,85	19%	158	633,10	66%
Terça	1146,28	65	258,52	23%	26	229,86	20%	166	664,97	58%
Quarta	948,65	40	160,31	17%	20	183,87	19%	158	631,76	67%
Quinta	1007,70	64	257,99	26%	13	113,00	11%	161	644,13	64%
Sexta	905,98	31	124,75	14%	27	240,82	27%	138	551,08	61%
Média Semanal	**993,51**	**48**	**190,51**	**19%**	**21**	**189,88**	**19%**	**156**	**625,01**	**63%**
Recomendado	**945**	**24 a 35 gramas**			**26 a 37 gramas**			**130 a 154 gramas**		
% Adequação	**105%**	**136%**			**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- 15 a 19 de SETEMBRO

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Arco-Íris

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	15/09	16/09	17/09	18/09	19/09
Lanche manhã 09h10min	Leite com cacau + Bolacha sem açúcar (agricultura) + Abacaxi	Café com leite + Pão com Requeijão + Mamão	Leite com cacau + Cuca + Banana	Chá de frutas + Pão com doce de frutas + Melão	Café com leite + Pão com queijo + Maçã
Almoço 11h10min	Lentilha Arroz Molho de carne moída Massa (mercado) Cenoura cozida	Feijão preto Arroz Carne de porco cozida Mandioca cozida Tomate	Feijão carioca Arroz Frango desfiado Purê de moranga Repolho	Feijão preto Arroz Molho de gado Polenta Chuchu	Feijão carioca Arroz Estrogonofe de frango Batata assada 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	Café com leite + Pão de queijo	Igual ao almoço	Chá de frutas + Bolo doce sem cobertura	Igual ao almoço	Suco de uva + Pão de cachorro quente com molho de frango
Lanche 2 15h55min	Melão	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	1121,50	41	162,99	15%	36	325,05	29%	160	639,10	57%
Terça	1121,86	64	254,97	23%	25	226,17	20%	161	644,58	57%
Quarta	958,80	38	152,46	16%	20	181,36	19%	158	632,66	66%
Quinta	973,88	51	202,94	21%	10	85,75	9%	173	692,21	71%
Sexta	1011,36	52	206,38	20%	20	181,77	18%	158	633,48	63%
Média Semanal	**1037,48**	**49**	**195,95**	**19%**	**22**	**200,02**	**19%**	**162**	**648,41**	**63%**
Recomendado	**945**	**24 a 35 gramas**			**26 a 37 gramas**			**130 a 154 gramas**		
% Adequação	**110%**	**140%**			**85%**			**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- 22 a 26 de SETEMBRO

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Arco-Íris

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	22/09	23/09	24/09	25/09	26/09
Lanche manhã 09h10min	Café com leite + Cuca + Mamão	Leite com cacau + Pão com queijo + Manga	Chá de frutas + Pão com doce de leite + Banana	Café com leite + Bolacha salgada + Maçã	Leite com cacau + Pão com Requeijão + Melão
Almoço 11h10min	Lentilha Arroz Frango desfiado Massa (agricultura) Beterraba	Feijão carioca Arroz Panqueca de carne Omelete de legumes	Feijão preto Arroz Carne de panela com mandioca Repolho e tomate	Feijão carioca Arroz Molho de carne moída Polenta Cenoura cozida	Feijão preto Arroz Molho de frango Purê de batata 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	Café com leite + Bolacha sem açúcar (agricultura)	Igual ao almoço	Café com leite + Puff	Igual ao almoço	Chá de frutas + Bolo doce sem cobertura
Lanche 2 15h55min	Banana	Abacaxi	Melão	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	1153,53	47	189,19	16%	28	253,57	22%	180	721,73	63%
Terça	1219,84	71	282,87	23%	32	284,52	23%	165	659,53	54%
Quarta	931,13	34	134,44	14%	25	222,10	24%	149	596,91	64%
Quinta	975,92	51	202,51	21%	21	185,11	19%	147	589,74	60%
Sexta	931,44	44	175,30	19%	17	151,39	16%	153	612,74	66%
Média Semanal	**1042,37**	**49**	**196,86**	**19%**	**24**	**219,34**	**21%**	**159**	**636,13**	**61%**
Recomendado	**945**	**24 a 35 gramas**			**26 a 37 gramas**			**130 a 154 gramas**		
% Adequação	**110%**	**141%**			**94%**			**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- 29 e 30 de SETEMBRO

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Arco-Íris

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	29/09	30/09	-	-	-
Lanche manhã 09h10min	Chá de frutas + Bolacha sem açúcar (agricultura) + Melão	Leite com cacau + Pão com queijo + Maçã	-	-	-
Almoço 11h10min	Lentilha Arroz Carne de gado em molho Massa (mercado) Chuchu	Feijão preto Arroz Molho de frango Purê de batata doce Tomate picado	-	-	-
Leite 13h30min	Leite com Cacau (200 ml)	Leite com Cacau (200 ml)	-	-	-
Lanche 1 14h20min	Café com leite + Cuca	Igual ao almoço	-	-	-
Lanche 2 15h55min	Mamão	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	1051,79	36	145,75	14%	26	231,32	22%	171	684,49	65%
Terça	1014,79	67	269,75	27%	16	146,53	14%	151	605,44	60%
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	**413,32**	**21**	**83,10**	**8%**	**8**	**75,57**	**7%**	**64**	**257,99**	**25%**
Recomendado	**945**	**24 a 35 gramas**			**26 a 37 gramas**			**130 a 154 gramas**		
% Adequação	**44%**	**87%**			**32%**			**50%**		

Dominique Passarin de Oliveira- Nutricionista – CRN 16749D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle 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 SETEMBRO

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Riscos e Rabiscos

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	01/09	02/09	03/09	04/09	05/09
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	Manga	Maçã	Abacate	Mamão	Banana
Almoço 11:00	Lentilha Arroz Molho de carne moída Polenta Beterraba	Feijão preto Arroz Frango desfiado Massa (mercado) Cenoura cozida	Feijão carioca Arroz Omelete de legumes Brócolis e couve flor	Feijão preto Arroz Molho de frango com batata cozida Tomate picado	Feijão carioca Arroz Carne de panela com mandioca Chuchu
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	Iogurte natural com aveia	Repete o almoço	Panqueca de banana e aveia	Repete o almoço
Lanche 2 16:30	Abacaxi	Banana	Melão	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	453,46	29	115,18	25%	7	66,80	15%	81	324,51	72%
Terça	470,00	24	96,64	21%	6	56,90	12%	80	318,63	68%
Quarta	481,61	27	107,48	22%	12	111,01	23%	68	272,39	57%
Quinta	477,04	27	109,81	23%	8	73,37	15%	75	298,74	63%
Sexta	498,34	23	92,73	19%	4	37,34	7%	93	372,46	75%
Média Semanal	476,09	26	104,37	22%	8	69,08	15%	79	317,35	67%
Recomendado	**475**	**12 a 18 gramas**			**13 a 18 gramas**			**65 a 77 gramas**		
% Adequação	**100%**	**145%**			**59%**			**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- 08 a 12 de SETEMBRO

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Riscos e Rabiscos

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	08/09	09/09	10/09	11/09	12/09
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	Melão	Mamão	Banana	Maçã	Manga
Almoço 11:00	Lentilha Arroz Frango desfiado Batata doce cozida Repolho cozido	Feijão carioca Arroz Peixe desfiado Legumes refogados Tomate picado	Feijão preto Arroz Molho de carne moída Massa (agricultura) Chuchu	Feijão carioca Arroz Molho de frango Polenta Brócolis	Feijão preto Arroz Carne de panela desfiada Purê de batata 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	Repete o almoço	Salada de frutas	Repete o almoço
Lanche 2 16:30	Abacaxi	Maçã	Manga	Mamão	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	460,73	34	135,36	29%	4	32,45	7%	85	340,56	74%
Terça	460,49	22	88,18	19%	8	71,85	16%	79	314,95	68%
Quarta	556,29	31	123,43	22%	9	80,28	14%	89	357,40	64%
Quinta	431,18	20	80,67	19%	2	20,51	5%	87	346,89	80%
Sexta	468,67	25	101,95	22%	4	37,07	8%	83	331,20	71%
Média Semanal	475,47	26	105,92	22%	5	48,43	10%	85	338,20	72%
Recomendado	**475**	**12 a 18 gramas**			**13 a 18 gramas**			**65 a 77 gramas**		
% Adequação	**100%**	**147%**			**41%**			**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- 15 a 19 de SETEMBRO

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Riscos e Rabiscos

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	15/09	16/09	17/09	18/09	19/09
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	Abacate	Banana	Mamão	Maçã
Almoço 11:00	Lentilha Arroz Molho de carne moída Massa (mercado) Cenoura cozida	Feijão preto Arroz Carne de porco cozida Mandioca cozida Tomate picado	Feijão carioca Arroz Frango desfiado Purê de moranga Repolho cozido	Feijão preto Arroz Molho de gado Batata assada Couve flor	Feijão carioca Arroz Molho de frango Polenta Chuchu
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 banana	Repete o almoço	Bolo de banana sem açúcar	Repete o almoço
Lanche 2 16:30	Melão	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	516,85	31	123,64	24%	8	69,12	13%	92	367,21	71%
Terça	477,53	21	83,54	17%	11	101,88	21%	75	300,65	63%
Quarta	477,26	33	132,23	28%	4	34,52	7%	77	307,69	64%
Quinta	451,05	16	63,93	14%	5	46,45	10%	86	342,87	76%
Sexta	502,18	33	130,89	26%	4	33,85	7%	85	339,92	68%
Média Semanal	484,97	27	106,85	22%	6	57,16	12%	83	331,67	68%
Recomendado	**475**	**12 a 18 gramas**			**13 a 18 gramas**			**65 a 77 gramas**		
% Adequação	**102%**	**148%**			**49%**			**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- 22 a 26 de SETEMBRO

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Riscos e Rabiscos

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	22/09	23/09	24/09	25/09	26/09
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	Mamão	Manga	Abacate	Maçã	Melão
Almoço 11:00	Lentilha Arroz Molho de frango Purê de batata Brócolis	Feijão carioca Arroz Omelete de legumes Tomate picado	Feijão preto Arroz Molho de carne moída Polenta Cenoura cozida	Feijão carioca Arroz Carne de gado cozida com mandioca Beterraba	Feijão preto Arroz Frango desfiado Massa (agricultura) Repolho cozido
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	Abacaxi	Melão	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	470,99	36	143,83	31%	4	32,90	7%	86	343,34	73%
Terça	468,20	23	92,92	20%	11	100,22	21%	71	283,93	61%
Quarta	494,39	27	109,14	22%	7	66,56	13%	80	318,99	65%
Quinta	463,56	19	74,98	16%	4	31,88	7%	93	371,54	80%
Sexta	500,03	32	127,94	26%	5	41,63	8%	83	332,49	66%
Média Semanal	479,44	27	109,76	23%	6	54,64	11%	83	330,06	69%
Recomendado	**475**	**12 a 18 gramas**			**13 a 18 gramas**			**65 a 77 gramas**		
% Adequação	**101%**	**152%**			**47%**			**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- 29 e 30 de SETEMBRO

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Riscos e Rabiscos

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	29/09	30/09	-	-	-
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	-	-	-
Lanche da manhã 9:10	Melão	Maçã	-	-	-
Almoço 11:00	Lentilha Arroz Carne de gado em molho Massa (mercado) Chuchu	Feijão preto Arroz Molho de frango Polenta 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	-	-	-
Lanche 1 14:45	Repete o almoço	Mingau de aveia	-	-	-
Lanche 2 16:30	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	511,70	33	133,55	26%	6	56,26	11%	93	373,76	73%
Terça	487,03	24	95,06	20%	7	62,10	13%	84	337,24	69%
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	199,75	11	45,72	9%	3	23,67	5%	36	142,20	28%
Recomendado	**475**	**12 a 18 gramas**			**13 a 18 gramas**			**65 a 77 gramas**		
% Adequação	**42%**	**95%**			**20%**			**55%**		

Dominique Passarin de Oliveira- Nutricionista – CRN 16749D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle 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 SETEMBRO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Emílio Link

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	01/09	02/09	03/09	04/09	05/09
Lanche da manhã	Arroz Polenta Molho de frango Repolho	Leite com cacau + Pão com requeijão + Manga	Café com leite + Bolo doce sem cobertura + Abacaxi	Leite com cacau + Bolacha (agricultura) + Melão	Massa com molho de frango Alface e tomate
Almoço	-	Feijão preto Arroz Panqueca de carne moída Cenoura	Feijão carioca Arroz Carne de porco Mandioca Chuchu	Feijão carioca Arroz Estrogonofe de gado Purê de batata Pepino	-
Lanche da Tarde	Arroz Polenta Molho de frango Repolho	Suco de uva + Pão francês com carne moída + Abacaxi	Café com Leite + Pão de queijo + Maçã	Leite com cacau + Bolacha salgada + Mamão	Massa com molho 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	1015,07	69	275,86	27%	9	78,35	8%	159	636,72	63%
Terça	1063,44	42	166,50	16%	18	163,84	15%	185	741,01	70%
Quarta	1347,01	68	272,35	20%	29	263,60	20%	204	816,51	61%
Quinta	1466,09	58	231,50	16%	49	441,86	30%	201	805,34	55%
Sexta	1041,32	83	333,58	32%	18	160,58	15%	138	551,63	53%
Média Semanal	**1186,59**	**64**	**255,96**	**22%**	**25**	**221,65**	**18%**	**178**	**710,24**	**60%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**167%**	**237%**			**123%**			**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- 08 a 12 de SETEMBRO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Emílio Link

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	08/09	09/09	10/09	11/09	12/09
Lanche da manhã	Lentilha Arroz Carne de gado em molho Cenoura	Café com leite + Pão com requeijão + Melão	Suco de uva + Cachorro quente + Maçã	Leite com cacau + Cuca + Mamão	Arroz Carne de panela cozida com mandioca Alface
Almoço	-	Feijão carioca Arroz Molho de frango Polenta Couve flor	Feijão carioca Arroz Molho de gado Purê de batata Repolho	Feijão preto Arroz Peixe assado com legumes Chuchu	-
Lanche da Tarde	Lentilha Arroz Carne de gado em molho Cenoura	Leite com cacau + Bolo doce sem cobertura + Banana	Chá de frutas + Pão de queijo + Manga	Café com leite + Bolacha (agricultura) + Caqui	Arroz Carne de panela cozida com mandioca 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	1055,01	69	276,24	26%	12	107,67	10%	162	648,59	61%
Terça	1209,02	49	197,14	16%	23	205,22	17%	203	812,41	67%
Quarta	1158,46	44	176,43	15%	31	281,78	24%	179	714,39	62%
Quinta	1272,00	48	190,16	15%	30	266,95	21%	209	836,13	66%
Sexta	1107,27	56	222,06	20%	12	105,37	10%	187	747,76	68%
Média Semanal	**1160,35**	**53**	**212,41**	**19%**	**21**	**193,40**	**16%**	**188**	**751,85**	**65%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**163%**	**197%**			**107%**			**163%**		

Dominique Passarin de Oliveira- Nutricionista – CRN 16749D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle 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 SETEMBRO
Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Emílio Link

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	15/09	16/09	17/09	18/09	19/09
Lanche da manhã	Galinhada Moranga assada Pepino	Café com leite + Cuca + Manga	Leite com cacau + Pão com queijo +. Maçã	Chá de frutas + Bolacha (agricultura) + Melão	Feijão preto Arroz Carne de gado em molho Alface
Almoço	-	Lentilha Arroz Linguiça assada Farofa Alface e tomate	Feijão preto Arroz Molho de frango Polenta Cenoura	Feijão carioca Arroz Lasanha de carne moída Brócolis	-
Lanche da Tarde	Galinhada Moranga assada Pepino	Suco de uva + Calzone de frango + Mamão	Sagu com creme + Banana	Leite com cacau + Pão com requeijão + Abacaxi	Feijão preto Arroz Carne de gado em molho 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	910,44	48	190,46	21%	5	46,80	5%	160	641,91	71%
Terça	1343,20	40	158,63	12%	44	392,91	29%	200	800,91	60%
Quarta	1155,83	46	182,31	16%	21	190,49	16%	200	799,04	69%
Quinta	1245,48	59	237,19	19%	31	276,59	22%	185	741,90	60%
Sexta	1315,23	77	306,53	23%	13	114,81	9%	218	870,91	66%
Média Semanal	**1194,03**	**54**	**215,02**	**18%**	**23**	**204,32**	**16%**	**193**	**770,93**	**65%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**168%**	**199%**			**114%**			**168%**		

Dominique Passarin de Oliveira- Nutricionista – CRN 16749D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle 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 SETEMBRO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Emílio Link

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	22/09	23/09	24/09	25/09	26/09
Lanche da manhã	Carne de porco Polenta Pepino	Café com leite + Pão com doce de frutas + Maçã	Leite com cacau + Pão com requeijão + Manga	Bebida láctea + Bolacha salgada + Melão	Massa (mercado) Molho de frango desfiado Tomate
Almoço	-	Lentilha Arroz Estrogonofe de gado Mandioca cozida Alface	Feijão carioca Arroz Coxa e sobrecoxa assada Brócolis e couve flor	Feijão preto Arroz Panqueca de carne moída Chuchu	-
Lanche da Tarde	Carne de porco Polenta Pepino	Café com Leite + Puff + Mamão	Chá de frutas + Bolo doce sem cobertura + Abacaxi	Chá de frutas + Cuca + Banana	Massa (mercado) Molho de frango desfiado 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	490,81	41	164,46	34%	15	131,69	27%	47	189,66	39%
Terça	1293,10	51	203,71	16%	36	327,94	25%	194	774,58	60%
Quarta	1011,00	43	172,44	17%	26	229,60	23%	156	625,02	62%
Quinta	1369,15	55	221,55	16%	37	335,63	25%	210	841,63	61%
Sexta	929,20	53	210,42	23%	7	64,23	7%	158	631,74	68%
Média Semanal	**1018,65**	**49**	**194,52**	**21%**	**24**	**217,82**	**21%**	**153**	**612,53**	**58%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**143%**	**180%**			**121%**			**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- 29 e 30 de SETEMBRO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Emílio Link

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	29/09	30/09	-	-	-
Lanche da manhã	Lentilha Arroz Carne de gado em molho Repolho	Café com leite + Pão com doce de leite + Banana	-	-	-
Almoço	-	Feijão carioca Arroz Lasanha de frango Cenoura	-	-	-
Lanche da Tarde	Lentilha Arroz Carne de gado em molho Repolho	Leite com cacau + 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		
30% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	1118,11	74	294,63	26%	12	108,88	10%	175	698,34	62%
Terça	1351,71	52	209,74	16%	24	215,68	16%	233	931,42	69%
Quarta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Quinta	316,38	6	22,79	7%	7	66,60	21%	58	231,65	73%
Sexta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Média Semanal	**557,24**	**26**	**105,43**	**10%**	**9**	**78,23**	**9%**	**93**	**372,28**	**41%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**78%**	**98%**			**43%**			**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- 01 a 05 de SETEMBRO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Érico Veríssimo

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	01/09	02/09	03/09	04/09	05/09
Lanche da manhã e da Tarde	Leite com cacau + Pão com requeijão + Manga	Massa com molho de carne moída Alface e tomate	Leite com cacau + Bolacha (agricultura) + Melão	Arroz Polenta Molho de frango 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	383,85	15	58,64	15%	15	135,75	35%	50	200,89	52%
Terça	487,82	36	145,84	30%	14	130,39	27%	53	211,29	43%
Quarta	432,49	11	45,91	11%	14	123,07	28%	66	265,79	61%
Quinta	394,78	32	128,52	33%	4	37,49	9%	55	218,07	55%
Sexta	444,27	11	42,81	10%	10	92,79	21%	79	314,87	71%
Média Semanal	**428,64**	**21**	**84,34**	**20%**	**12**	**103,90**	**24%**	**61**	**242,18**	**57%**
Recomendado	**329**	**8 a 12 gramas**			**9 a 13 gramas**			**45 a 53 gramas**		
% Adequação	**130%**	**176%**			**89%**			**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- 08 a 12 de SETEMBRO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Érico Veríssimo

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	08/09	09/09	10/09	11/09	12/09
Lanche da manhã e da Tarde	Suco de uva + Pão de queijo + Banana	Lentilha Arroz Carne de gado em molho Cenoura	Chá de frutas + Cuca + Maçã	Arroz Lasanha de frango Tomate	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	421,54	4	16,81	4%	15	133,37	32%	73	293,19	70%
Terça	455,58	35	139,02	31%	6	53,72	12%	64	255,50	56%
Quarta	357,35	4	17,97	5%	10	94,18	26%	65	258,65	72%
Quinta	496,83	29	114,43	23%	6	50,19	10%	82	327,82	66%
Sexta	358,70	12	47,56	13%	8	72,30	20%	63	251,39	70%
Média Semanal	**418,00**	**17**	**67,16**	**15%**	**9**	**80,75**	**20%**	**69**	**277,31**	**67%**
Recomendado	**329**	**8 a 12 gramas**			**9 a 13 gramas**			**45 a 53 gramas**		
% Adequação	**127%**	**140%**			**100%**			**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- 15 a 19 de SETEMBRO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Érico Veríssimo

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	15/09	16/09	17/09	18/09	19/09
Lanche da manhã e da Tarde	Café com leite + Puff + Manga	Carreteiro Repolho e tomate	Leite com cacau + Pão com queijo +. Mamão	Feijão preto Arroz Linguiça assada Alface	Sagu com creme + 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	388,45	10	38,46	10%	21	192,92	50%	43	170,50	44%
Terça	500,24	28	110,06	22%	6	51,75	10%	81	323,24	65%
Quarta	373,74	16	65,40	17%	13	117,05	31%	50	201,98	54%
Quinta	588,98	22	88,80	15%	26	234,62	40%	65	261,51	44%
Sexta	419,46	5	19,54	5%	15	130,84	31%	70	281,04	67%
Média Semanal	**454,18**	**16**	**64,45**	**14%**	**16**	**145,44**	**32%**	**62**	**247,65**	**55%**
Recomendado	**329**	**8 a 12 gramas**			**9 a 13 gramas**			**45 a 53 gramas**		
% Adequação	**138%**	**134%**			**124%**			**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- 22 a 26 de SETEMBRO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Érico Veríssimo

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	22/09	23/09	24/09	25/09	26/09
Lanche da manhã e da Tarde	Bebida láctea + Bolacha salgada + Melão	Massa (agricultura) com molho de frango Beterraba	Café com leite + Pão com doce de frutas + Maçã	Galinhada Repolho e tomate	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		
20% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	382,85	10	40,90	11%	8	72,67	19%	71	282,81	74%
Terça	382,02	28	110,11	29%	6	56,00	15%	55	218,53	57%
Quarta	353,03	10	39,93	11%	6	56,64	16%	68	272,13	77%
Quinta	455,72	24	94,73	21%	3	23,66	5%	81	323,24	71%
Sexta	451,65	11	43,17	10%	10	92,83	21%	81	322,54	71%
Média Semanal	**405,05**	**16**	**65,77**	**16%**	**7**	**60,36**	**15%**	**71**	**283,85**	**70%**
Recomendado	**329**	**8 a 12 gramas**			**9 a 13 gramas**			**45 a 53 gramas**		
% Adequação	**123%**	**137%**			**52%**			**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- 29 e 30 de SETEMBRO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Érico Veríssimo

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	29/09	30/09	-	-	-
Lanche da manhã e da Tarde	Café com leite + Cuca + Banana	Feijão preto Arroz Carne de porco 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		
20% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	484,95	11	43,50	9%	16	147,32	30%	77	308,48	64%
Terça	451,92	32	127,96	28%	8	70,04	15%	62	249,61	55%
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	**187,37**	**9**	**34,29**	**7%**	**5**	**43,47**	**9%**	**28**	**111,62**	**24%**
Recomendado	**329**	**8 a 12 gramas**			**9 a 13 gramas**			**45 a 53 gramas**		
% Adequação	**57%**	**71%**			**54%**			**53%**		

Dominique Passarin de Oliveira- Nutricionista – CRN 16749D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle 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 SEM AÇÚCAR- 01 a 05 de SETEMBRO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Érico Veríssimo

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	01/09	02/09	03/09	04/09	05/09
Lanche da manhã e da Tarde	Leite com cacau + Pão integral com requeijão + Manga	Massa integral com molho de carne moída Alface e tomate	Leite com cacau + Bolacha integral + Melão	Polenta Molho de frango Repolho	Café com leite + Bolo de caneca zero açúcar + Abacaxi

CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR SEM AÇÚCAR - 08 a 12 de SETEMBRO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Érico Veríssimo

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	08/09	09/09	10/09	11/09	12/09
Lanche da manhã e da Tarde	Leite com cacau + Pão de queijo + Banana	Lentilha Arroz integral Carne de gado em molho Cenoura	Chá de frutas + Bolo de caneca zero açúcar + Maçã	Arroz integral Molho de frango Tomate	Café com leite + Pão integral com doce de frutas zero açúcar + Mamão

CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR SEM AÇÚCAR - 15 a 19 de SETEMBRO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Érico Veríssimo

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	15/09	16/09	17/09	18/09	19/09
Lanche da manhã e da Tarde	Café com leite + Puff + Manga	Carreteiro (com arroz integral) Repolho e tomate	Leite com cacau + Pão integral com queijo +. Mamão	Feijão preto Arroz integral Linguiça assada Alface	Iogurte sem açúcar com aveia + Banana

Dominique Passarin de Oliveira- Nutricionista – CRN 16749D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle 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 SEM AÇÚCAR - 22 a 26 de SETEMBRO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Érico Veríssimo

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	22/09	23/09	24/09	25/09	26/09
Lanche da manhã e da Tarde	Iogurte sem açúcar + Bolacha integral + Melão	Massa integral com molho de frango Tomate	Café com leite + Pão integral com doce de frutas sem açúcar + Maçã	Galinhada (com arroz integral) Repolho e tomate	Leite com cacau + Bolo de caneca zero açúcar + Abacaxi

CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR SEM AÇÚCAR - 29 e 30 de SETEMBRO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Érico Veríssimo

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	29/09	30/09	-	-	-
Lanche da manhã e da Tarde	Café com leite + Pão integral com requeijão + Banana	Feijão preto Arroz integral Carne de porco Alface e tomate	-	-	-

Dominique Passarin de Oliveira- Nutricionista – CRN 16749D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle 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 SETEMBRO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF São Luiz Gonzaga

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	01/09	02/09	03/09	04/09	05/09
Lanche da Manhã	Leite com cacau + Pão com requeijão + Manga	Massa com molho de carne moída Alface e tomate	Leite com cacau + Bolacha (agricultura) + Melão	Arroz Polenta Molho de frango Repolho	Café com leite + Bolo doce sem cobertura + Abacaxi
Almoço	Lentilha Galinhada Brócolis e couve flor	Feijão preto Arroz Panqueca de carne moída Cenoura	Feijão carioca Arroz Carne de porco Mandioca Chuchu	Feijão preto Arroz Lasanha de frango Beterraba	Feijão carioca Arroz Estrogonofe de gado Purê de batata Pepino
Lanche da Tarde	Suco de uva + Bolo doce sem cobertura + Abacaxi	Leite com cacau + Bolacha salgada + Mamão	Café com Leite + Pão de queijo + Maçã	Leite com cacau + Sanduíche (pão, queijo, apresuntando, salada) + Manga	Café com leite + Cuca + 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	1633,25	70	281,49	17%	26	234,59	14%	282	1129,69	69%
Terça	1664,65	97	388,84	23%	43	384,26	23%	223	893,85	54%
Quarta	1553,40	61	245,65	16%	48	431,53	28%	222	886,81	57%
Quinta	1604,13	103	411,16	26%	27	243,00	15%	236	943,78	59%
Sexta	1628,59	61	243,39	15%	41	371,25	23%	257	1027,91	63%
Média Semanal	**1616,81**	**79**	**314,11**	**19%**	**37**	**332,93**	**21%**	**244**	**976,41**	**60%**
Recomendado	**1656**	**41 a 62 gramas**			**46 a 64 gramas**			**228 a 269 gramas**		
% Adequação	**98%**	**127%**			**80%**			**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- 08 a 12 de SETEMBRO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF São Luiz Gonzaga

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	08/09	09/09	10/09	11/09	12/09
Lanche da Manhã	Café com leite + Pão com doce de frutas + Mamão	Lentilha Arroz Carne de gado em molho Cenoura	Chá de frutas + Cuca + Maçã	Arroz Lasanha de frango Tomate	Suco de uva + Pão de queijo + Banana
Almoço	Lentilha Arroz Carne de porco Mandioca com farofa Alface	Feijão carioca Arroz Molho de gado Purê de batata Repolho	Feijão preto Arroz Peixe assado com legumes Chuchu	Feijão carioca Arroz Molho de frango Polenta Couve flor	Feijão preto Arroz Molho de carne moída Massa (mercado) Brócolis
Lanche da Tarde	Bebida Láctea + Bolacha salgada + Manga	Leite com cacau + Pão com requeijão + Banana	Café com Leite + Bolacha (agricultura) + Maçã	Leite com cacau + Pão com queijo + Abacaxi	Café com Leite + Pão francês com carne moída + 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	1644,00	63	251,92	15%	31	277,02	17%	285	1139,34	69%
Terça	1615,86	90	358,83	22%	29	260,29	16%	249	994,39	62%
Quarta	1435,14	53	211,99	15%	29	261,69	18%	246	983,55	69%
Quinta	1627,40	102	406,08	25%	26	232,23	14%	248	990,82	61%
Sexta	1614,84	70	281,94	17%	36	327,59	20%	253	1012,45	63%
Média Semanal	**1587,45**	**76**	**302,15**	**19%**	**30**	**271,76**	**17%**	**256**	**1024,11**	**65%**
Recomendado	**1656**	**41 a 62 gramas**			**46 a 64 gramas**			**228 a 269 gramas**		
% Adequação	**96%**	**122%**			**66%**			**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- 15 a 19 de SETEMBRO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF São Luiz Gonzaga

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	15/09	16/09	17/09	18/09	19/09
Lanche da Manhã	Café com leite + Cuca + Manga	Carreteiro Repolho e tomate	Leite com cacau + Pão com queijo +. Mamão	Feijão preto Arroz Linguiça assada Alface	Sagu com creme + Banana
Almoço	Lentilha Arroz Frango desfiado Polenta Beterraba	Feijão preto Arroz Estrogonofe de gado Batata assada Cenoura	Feijão carioca Arroz Lasanha de frango Couve flor	Feijão preto Arroz Molho de carne moída Massa (agricultura) Brócolis	Feijão carioca Galinhada Moranga assada Pepino
Lanche da Tarde	Leite com cacau + Bolo doce sem cobertura + Melão	Leite com cacau + Pão com requeijão + Abacaxi	Café com Leite + Cachorro quente + Maçã	Leite com cacau + Pão com doce de leite + Manga	Suco de uva + Calzone de frango + 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	1536,65	68	273,81	18%	35	315,79	21%	238	950,87	62%
Terça	1519,45	75	300,71	20%	28	254,42	17%	237	946,08	62%
Quarta	1605,14	81	322,92	20%	40	359,38	22%	233	930,89	58%
Quinta	1669,50	85	341,28	20%	50	454,25	27%	220	881,59	53%
Sexta	1576,29	64	255,58	16%	26	231,42	15%	274	1094,23	69%
Média Semanal	**1581,41**	**75**	**298,86**	**19%**	**36**	**323,05**	**20%**	**240**	**960,73**	**61%**
Recomendado	**1656**	**41 a 62 gramas**			**46 a 64 gramas**			**228 a 269 gramas**		
% Adequação	**95%**	**121%**			**78%**			**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- 22 a 26 de SETEMBRO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF São Luiz Gonzaga

Horários	Segunda 22/09	Terça 23/09	Quarta 24/09	Quinta 25/09	Sexta 26/09
Lanche da Manhã	Bebida láctea + Bolacha salgada + Melão	Massa (agricultura) com molho de frango Beterraba	Café com leite + Pão com doce de frutas + Maçã	Galinhada Repolho e tomate	Leite com cacau + Bolo doce sem cobertura + Abacaxi
Almoço	Lentilha Arroz Estrogonofe de gado Mandioca cozida Alface	Feijão carioca Arroz Molho de frango Batata refogada Cenoura	Feijão preto Arroz Carne de porco Polenta Pepino	Feijão carioca Arroz Coxa e sobrecoxa assada Brócolis e couve flor	Feijão preto Arroz Panqueca de carne moída Chuchu
Lanche da Tarde	Leite com cacau + Bolacha (agricultura) + Abacaxi	Chá de frutas + Cuca + Banana	Café com Leite + Pão com requeijão + Manga	Café com leite + Pão com queijo + Melão	Café com Leite + Puff + 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	1610,77	62	248,09	15%	38	343,94	21%	258	1032,34	64%
Terça	1434,76	83	332,76	23%	24	219,23	15%	222	886,28	62%
Quarta	1587,16	73	292,13	18%	37	330,44	21%	247	986,07	62%
Quinta	1508,26	101	402,78	27%	26	237,51	16%	215	858,34	57%
Sexta	1759,59	72	287,48	16%	53	476,84	27%	253	1012,74	58%
Média Semanal	**1580,11**	**78**	**312,65**	**20%**	**36**	**321,59**	**20%**	**239**	**955,15**	**60%**
Recomendado	**1656**	**41 a 62 gramas**			**46 a 64 gramas**			**228 a 269 gramas**		
% Adequação	**95%**	**126%**			**78%**			**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- 29 e 30 de SETEMBRO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF São Luiz Gonzaga

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	29/09	30/09	-	-	-
Lanche da Manhã	Café com leite + Cuca + Banana	Feijão preto Arroz Carne de porco Alface e tomate	-	-	-
Almoço	Lentilha Arroz Carne de gado em molho Massa (mercado) Repolho	Feijão preto Arroz Frango desfiado Batata refogada Beterraba	-	-	-
Lanche da Tarde	Café com leite + Pão com doce de leite + Mamão	Leite com cacau + 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	1614,00	67	269,19	17%	36	323,26	20%	259	1037,90	64%
Terça	1582,58	84	336,96	21%	28	248,48	16%	245	981,61	62%
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	**639,32**	**30**	**121,23**	**8%**	**13**	**114,35**	**7%**	**101**	**403,90**	**25%**
Recomendado	**1656**	**41 a 62 gramas**			**46 a 64 gramas**			**228 a 269 gramas**		
% Adequação	**39%**	**74%**			**28%**			**44%**		

Dominique Passarin de Oliveira- Nutricionista – CRN 16749D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle 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 SEM AÇÚCAR- 01 a 03 de OUTUBRO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Érico Veríssimo

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	-	-	01/10	02/10	03/10
Lanche da manhã e da Tarde	-	-	Chá de frutas + Pão integral com requeijão + Abacaxi	Polenta Molho de carne moída Chuchu	Café com leite + Pão integral com molho de frango + Maçã

CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR SEM AÇÚCAR - 06 a 10 de OUTUBRO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Érico Veríssimo

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	06/10	07/10	08/10	09/10	10/10
Lanche da manhã e da Tarde	Leite com cacau + Bolacha integral + Manga	Massa integral Molho de frango Couve flor	Chá de frutas + Pão de queijo + Melão	Arroz integral Molho de frango Alface	Chá de frutas + Bolo de caneca sem açúcar + Mamão

CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR SEM AÇÚCAR - 13 a 17 de OUTUBRO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Érico Veríssimo

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	13/10	14/10	15/10	16/10	17/10
Lanche da manhã e da Tarde	Bebida láctea + Bolacha salgada + Abacaxi	Lentilha Arroz integral Carne de gado em molho Beterraba	**Feriado**	Feijão carioca Arroz integral Peixe assado Pepino	Café com leite + Pão integral com molho de carne + Banana

Dominique Passarin de Oliveira- Nutricionista – CRN 16749D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle 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 SEM AÇÚCAR - 20 a 24 de OUTUBRO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Érico Veríssimo

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	20/10	21/10	22/10	23/10	24/10
Lanche da manhã e da Tarde	Leite com cacau + Sanduíche (pão integral, queijo e salada) + Maçã	Massa integral com molho de carne de gado Chuchu	Chá de frutas + Bolo de caneca sem açúcar + Manga	Arroz integral Molho de carne moída Brócolis	Iogurte natural + Melão

CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR SEM AÇÚCAR - 27 a 31 de OUTUBRO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Érico Veríssimo

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	27/10	28/10	29/10	30/10	31/10
Lanche da manhã e da Tarde	Café com leite + Pão de queijo + Mamão	Feijão preto Arroz integral Ovos cozidos (2) Alface	Leite com cacau + Pão integral com geleia sem açúcar + Banana	Escondidinho de mandioca com frango Alface	**Feriado**

Dominique Passarin de Oliveira- Nutricionista – CRN 16749D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle 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 OUTUBRO

APAE – Espaço Criador

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	-	-	01/10	02/10	03/10
Lanche da Manhã	-	-	Creme de chocolate + Banana **O mesmo que os outros*	Polenta Molho de carne moída Chuchu **Polenta + molho liquidificado*	Café com leite + Calzone de frango + Manga **mingau de aveia (leite, maçã, aveia)*
Almoço	-	-	Feijão Carioca Arroz Lasanha de frango Cenoura Brócolis **Arroz e molho liquidificado + caldo de feijão + purê de cenoura*	-	-
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		
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	833,45	44	176,27	21%	20	176,22	21%	121	482,58	58%
Quinta	442,89	38	153,90	35%	15	134,24	30%	37	149,73	34%
Sexta	455,90	19	77,24	17%	13	117,47	26%	65	260,98	57%
Média Semanal	**346,45**	**20**	**81,48**	**15%**	**10**	**85,59**	**15%**	**45**	**178,66**	**30%**
Recomendado	**473**	**12 a 18 gramas**			**13 a 18 gramas**			**65 a 77 gramas**		
% Adequação	**73%**	**113%**			**73%**			**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- 06 a 10 de OUTUBRO

APAE – Espaço Criador

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	06/10	07/10	08/10	09/10	10/10
Lanche da Manhã	Chá de frutas + Pão de queijo + Abacaxi **Purê de banana e maçã com farinha de aveia*	Massa com molho de frango Couve flor **Purê de batata + molho liquidificado*	Vitamina de banana + Bolacha salgada + Maçã **Vitamina com a maça junto*	Arroz Carne de porco com mandioca Alface **Purê de mandioca com molho liquidificado*	Leite com cacau + Pão francês com molho de carne moída + Melão **purê de batata + molho liquidificado*
Almoço	-	-	Feijão preto Arroz Molho de gado Batata assada Repolho **Arroz, feijão e molho 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		
20% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	427,82	6	24,87	6%	25	222,84	52%	51	203,34	48%
Terça	433,72	38	153,12	35%	8	69,92	16%	53	210,62	49%
Quarta	849,24	41	164,18	19%	19	171,03	20%	133	531,75	63%
Quinta	505,20	25	98,85	20%	7	67,13	13%	82	326,31	65%
Sexta	449,35	21	83,67	19%	13	119,89	27%	61	244,08	54%
Média Semanal	**533,07**	**26**	**104,94**	**20%**	**14**	**130,16**	**26%**	**76**	**303,22**	**56%**
Recomendado	**473**	**12 a 18 gramas**			**13 a 18 gramas**			**65 a 77 gramas**		
% Adequação	**113%**	**146%**			**111%**			**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- 13 a 17 de OUTUBRO

APAE – Espaço Criador

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	13/10	14/10	15/10	16/10	17/10
Lanche da Manhã	Bebida láctea + Bolacha (agricultura) + Mamão **Bebida láctea + mamão esmagado*	Lentilha Arroz Carne de gado em molho Beterraba **Lentilha e arroz liquidificados + molho (líquido)*	**Feriado**	Feijão carioca Arroz Peixe assado com batata Pepino **Arroz e feijão liquidificados + peixe cozido desfiado*	Café com leite + Cachorro quente + Banana **mingau de aveia (leite, maçã, aveia)*
Almoço	-	-	-	-	-
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		
20% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	447,73	10	39,31	9%	9	81,23	18%	84	334,96	75%
Terça	773,92	49	197,76	26%	6	58,06	8%	128	513,38	66%
Quarta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Quinta	423,63	26	103,99	25%	2	21,83	5%	74	294,34	69%
Sexta	501,42	15	59,87	12%	17	154,04	31%	73	292,81	58%
Média Semanal	**429,34**	**20**	**80,19**	**14%**	**7**	**63,03**	**12%**	**72**	**287,10**	**54%**
Recomendado	**473**	**12 a 18 gramas**			**13 a 18 gramas**			**65 a 77 gramas**		
% Adequação	**91%**	**111%**			**54%**			**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 OUTUBRO

APAE – Espaço Criador

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	20/10	21/10	22/10	23/10	24/10
Lanche da Manhã	Chá de frutas + Cuca + Abacate **Abacate com aveia*	Massa (mercado) com molho de carne de gado Chuchu **Purê de batata e chuchu + molho liquidificado*	Sagu com creme + Maçã **Sagu liquidificado + creme*	Arroz Panqueca de carne moída Brócolis **Arroz e brócolis liquidificados + molho (líquido)*	Leite com cacau + Sanduíche (pão, apresuntado, queijo e salada) + Abacaxi **mingau de aveia (leite, maçã, aveia)*
Almoço	-	-	Feijão preto Arroz Molho de frango Polenta Cenoura **Polenta + molho 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		
20% Necessidades Diárias	**(kcal)**	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	414,92	6	23,57	6%	18	163,06	39%	60	240,19	58%
Terça	511,81	30	121,02	24%	7	60,42	12%	80	318,40	62%
Quarta	796,41	39	157,73	20%	12	108,94	14%	132	526,71	66%
Quinta	648,02	39	157,27	24%	14	125,73	19%	90	358,01	55%
Sexta	402,23	20	78,42	19%	15	139,13	35%	48	191,41	48%
Média Semanal	**554,68**	**27**	**107,60**	**19%**	**13**	**119,46**	**24%**	**82**	**326,94**	**58%**
Recomendado	**710**	**12 a 18 gramas**			**13 a 18 gramas**			**65 a 77 gramas**		
% Adequação	**78%**	**149%**			**102%**			**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- 27 a 31 de OUTUBRO

APAE – Espaço Criador

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	27/10	28/10	29/10	30/10	31/10
Lanche da Manhã	Vitamina de banana + Bolacha (agricultura) + Melão **Vitamina de banana e aveia*	Feijão preto Arroz Linguiça assada Alface **Arroz e Lentilha liquidificados*	Salada de frutas + Bolacha salgada **Frutas Liquidificadas*	Arroz Escondidinho de mandioca com frango Alface **Purê de mandioca com molho liquidificado*	**Feriado**
Almoço	-	-	Feijão carioca Arroz Estrogonofe de gado Massa (agricultura) Repolho **Arroz e feijão Liquidificados + purê de cenoura e molho (liquido)*	-	-
Lanche da Tarde	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		
20% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	486,40	11	43,80	9%	11	101,95	21%	88	352,94	73%
Terça	586,90	22	87,78	15%	26	234,46	40%	65	260,05	44%
Quarta	762,28	39	156,70	21%	12	112,08	15%	127	506,33	66%
Quinta	499,50	23	92,46	19%	3	25,18	5%	92	369,72	74%
Sexta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Média Semanal	**467,02**	**19**	**76,15**	**13%**	**11**	**94,73**	**16%**	**74**	**297,81**	**51%**
Recomendado	**473**	**12 a 18 gramas**			**13 a 18 gramas**			**65 a 77 gramas**		
% Adequação	**99%**	**106%**			**81%**			**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 a 03 de Outubro
Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Emílio Link

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	-	-	01/10	02/10	03/10
Lanche da manhã	-	-	Café com leite + Pão com requeijão + Abacaxi	Chá de frutas + Pão com queijo + Maçã	Galinhada Alface e tomate
Almoço	-	-	-	Feijão preto Arroz Panqueca de carne moída Chuchu	-
Lanche da Tarde	-	-	Suco natural + Pão de queijo + Melão	Leite com cacau + Bolacha salgada + Mamão	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	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	727,08	19	74,52	10%	30	268,27	37%	103	411,73	57%
Quinta	1170,16	60	240,73	21%	28	256,49	22%	172	689,44	59%
Sexta	1248,77	74	295,71	24%	8	76,46	6%	209	837,21	67%
Média Semanal	**629,20**	**31**	**122,19**	**11%**	**13**	**120,24**	**13%**	**97**	**387,68**	**37%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**89%**	**113%**			**67%**			**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 Outubro
Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Emílio Link

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	06/10	07/10	08/10	09/10	10/10
Lanche da manhã	Massa (mercado) Molho de carne moída Pepino	Café com leite + Pão com queijo + Banana	Bebida láctea + Bolacha salgada + Maçã	Leite com cacau + Cuca + Melão	Arroz Panqueca de carne moída Brócolis
Almoço	Lentilha Arroz Carne de porco refogada Polenta Cenoura ralada	Feijão carioca Arroz Coxa e sobrecoxa assada com batata Repolho	-	Feijão preto Arroz Lasanha de frango Beterraba	-
Lanche da Tarde	Massa (mercado) Molho de carne moída Pepino	Leite com cacau + Pão com requeijão + Abacaxi	Chá de frutas + Bolo doce sem cobertura + Manga	Café com leite + Bolacha (agricultura) + Mamão	Arroz Panqueca de carne moída 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	1184,34	93	373,98	32%	34	306,76	26%	123	491,44	41%
Terça	1225,86	57	228,74	19%	28	253,81	21%	190	759,99	62%
Quarta	763,75	15	61,46	8%	13	120,19	16%	152	606,45	79%
Quinta	1234,25	48	193,92	16%	32	283,71	23%	192	766,61	62%
Sexta	1262,16	74	294,24	23%	26	230,48	18%	178	712,48	56%
Média Semanal	**1134,07**	**58**	**230,47**	**19%**	**27**	**238,99**	**21%**	**167**	**667,39**	**60%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**160%**	**213%**			**95%**			**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- 13 a 17 de Outubro
Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Emílio Link

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	13/10	14/10	15/10	16/10	17/10
Lanche da manhã	Polenta Molho de frango Tomate	Chá de frutas + Sanduíche (pão, queijo, apresuntado, salada) + Manga	**Feriado**	Leite com cacau + Pão de queijo + Abacaxi	Lentilha Arroz Carne de gado em molho Cenoura
Almoço	Lentilha Arroz Molho de frango Purê de batata Repolho	Feijão preto Arroz Peixe assado Com legumes Cenoura	-	Feijão carioca Arroz Frango desfiado Massa (agricultura) Beterraba	-
Lanche da Tarde	Polenta Molho de frango Tomate	Sagu com creme + Banana	-	Café com leite + Bolacha salgada + Maçã	Lentilha Arroz Carne de gado em molho 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	718,28	63	250,72	35%	8	69,45	10%	98	391,76	55%
Terça	980,77	39	155,09	16%	20	176,03	18%	168	673,28	69%
Quarta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Quinta	1025,55	43	172,26	17%	30	273,88	27%	151	603,43	59%
Sexta	990,18	65	258,17	26%	12	106,47	11%	150	600,81	61%
Média Semanal	**742,96**	**42**	**167,25**	**19%**	**14**	**125,17**	**13%**	**113**	**453,86**	**49%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**105%**	**155%**			**70%**			**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- 20 a 24 de Outubro
Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Emílio Link

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	20/10	21/10	22/10	23/10	24/10
Lanche da manhã	Galinhada Repolho e tomate	Chá de frutas + Pão com requeijão + Manga	Leite com cacau + Bolo doce sem cobertura + Mamão	Café com leite + Cuca + Abacaxi	Massa (mercado) Carne de gado em molho Pepino
Almoço	Lentilha Arroz Lasanha de frango Brócolis	Feijão carioca Arroz Molho de carne moída Polenta Beterraba	-	Feijão preto Arroz Carne de porco com mandioca Alface	-
Lanche da Tarde	Galinhada Repolho e tomate	Leite com cacau + Cachorro quente + Melão	Café com leite + Calzone de frango + Banana	Leite com cacau + Bolacha (agricultura) + Maçã	Massa (mercado) Carne de gado em molho Pepino

COMPOSIÇÃO DO 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	1079,23	62	248,28	23%	7	66,87	6%	185	741,33	69%
Terça	1050,37	54	216,74	21%	32	292,22	28%	136	545,81	52%
Quarta	736,54	24	95,45	13%	17	149,75	20%	126	502,86	68%
Quinta	1332,62	48	192,95	14%	41	372,30	28%	196	782,49	59%
Sexta	1013,85	60	241,18	24%	13	120,42	12%	157	626,81	62%
Média Semanal	**1042,52**	**50**	**198,92**	**19%**	**22**	**200,31**	**19%**	**160**	**639,86**	**62%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**147%**	**184%**			**111%**			**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 – 27 a 31 de Outubro
Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Emílio Link

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	27/10	28/10	29/10	30/10	31/10
Lanche da manhã	Polenta Molho de carne moída Chuchu	Leite com cacau + Pão com doce de frutas + Mamão	Café com leite + Pão com requeijão + Abacaxi	Chá de frutas + Pão com queijo + Melão	**Feriado**
Almoço	Lentilha Arroz Panqueca de carne moída Cenoura	Feijão preto Arroz Molho de frango Massa (agricultura) Repolho	-	Feijão carioca Arroz Linguiça assada Batata refogada Alface	-
Lanche da Tarde	Polenta Molho de carne moída Chuchu	Bebida láctea + Bolacha salgada + Manga	Leite com cacau + Mini pizza de carne + Maçã	Café com leite + Cuca + 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	1045,81	91	363,62	35%	34	302,45	29%	91	362,13	35%
Terça	1190,35	46	185,60	16%	19	175,26	15%	210	838,41	70%
Quarta	760,42	31	122,18	16%	26	232,26	31%	104	415,21	55%
Quinta	1155,40	37	149,58	13%	45	406,52	35%	156	623,79	54%
Sexta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Média Semanal	**830,40**	**41**	**164,20**	**16%**	**25**	**223,30**	**22%**	**112**	**447,91**	**43%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**117%**	**152%**			**89%**			**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 a 03 de OUTUBRO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Érico Veríssimo

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	-	-	01/10	02/10	03/10
Lanche da manhã e da Tarde	-	-	Chá de frutas + Pão com requeijão + Abacaxi	Polenta Molho de carne moída Chuchu	Café com leite + Calzone de frango + 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	320,68	9	35,11	11%	9	81,49	25%	52	209,01	65%
Quinta	335,39	28	113,59	34%	11	98,42	29%	30	120,11	36%
Sexta	424,02	17	67,37	16%	11	96,35	23%	66	264,11	62%
Média Semanal	**216,02**	**11**	**43,21**	**12%**	**6**	**55,25**	**15%**	**30**	**118,65**	**33%**
Recomendado	**329**	**8 a 12 gramas**			**9 a 13 gramas**			**45 a 53 gramas**		
% Adequação	**66%**	**90%**			**68%**			**66%**		

Dominique Passarin de Oliveira- Nutricionista – CRN 16749D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle 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 OUTUBRO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Érico Veríssimo

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	06/10	07/10	08/10	09/10	10/10
Lanche da manhã e da Tarde	Leite com cacau + Bolacha (agricultura) + Manga	Massa (agricultura) Molho de frango Couve flor	Chá de frutas + Pão de queijo + Melão	Arroz Carne de porco com mandioca Alface	Suco natural + Bolo doce sem cobertura + 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	365,25	10	40,16	11%	12	103,51	28%	57	226,59	62%
Terça	344,35	22	88,54	26%	6	49,54	14%	53	210,62	61%
Quarta	299,15	5	18,35	6%	17	154,98	52%	36	142,11	48%
Quinta	511,35	21	85,59	17%	6	51,41	10%	90	360,38	70%
Sexta	355,74	6	22,43	6%	4	35,63	10%	76	304,50	86%
Média Semanal	**375,17**	**13**	**51,01**	**13%**	**9**	**79,01**	**23%**	**62**	**248,84**	**65%**
Recomendado	**329**	**8 a 12 gramas**			**9 a 13 gramas**			**45 a 53 gramas**		
% Adequação	**114%**	**106%**			**98%**			**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- 13 a 17 de OUTUBRO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Érico Veríssimo

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	13/10	14/10	15/10	16/10	17/10
Lanche da manhã e da Tarde	Bebida láctea + Bolacha salgada + Abacaxi	Lentilha Arroz Carne de gado em molho Beterraba	**Feriado**	Feijão carioca Arroz Peixe assado com batata Pepino	Café com leite + 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	427,44	11	43,48	10%	8	74,34	17%	82	328,22	77%
Terça	500,74	33	130,08	26%	6	52,91	11%	77	308,27	62%
Quarta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Quinta	371,06	23	92,79	25%	2	19,45	5%	64	256,14	69%
Sexta	470,32	14	56,51	12%	17	151,48	32%	67	268,23	57%
Média Semanal	**353,91**	**16**	**64,57**	**15%**	**7**	**59,64**	**13%**	**58**	**232,17**	**53%**
Recomendado	**329**	**8 a 12 gramas**			**9 a 13 gramas**			**45 a 53 gramas**		
% Adequação	**108%**	**135%**			**74%**			**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- 20 a 24 de OUTUBRO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Érico Veríssimo

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	20/10	21/10	22/10	23/10	24/10
Lanche da manhã e da Tarde	Leite com cacau + Sanduíche (pão, apresuntado, queijo e salada) + Maçã	Massa (mercado) com molho de carne de gado Chuchu	Chá de frutas + Cuca + Manga	Arroz Panqueca de carne moída Brócolis	Sagu com creme + 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		
20% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	416,90	18	70,01	17%	14	122,11	29%	60	238,72	57%
Terça	353,56	22	86,10	24%	7	61,05	17%	53	210,16	59%
Quarta	335,88	5	19,90	6%	11	96,16	29%	58	230,94	69%
Quinta	592,42	37	148,63	25%	13	118,66	20%	79	316,97	54%
Sexta	344,78	4	17,47	5%	8	69,62	20%	66	262,19	76%
Média Semanal	**408,71**	**17**	**68,42**	**15%**	**10**	**93,52**	**23%**	**63**	**251,80**	**63%**
Recomendado	**329**	**8 a 12 gramas**			**9 a 13 gramas**			**45 a 53 gramas**		
% Adequação	**124%**	**143%**			**115%**			**119%**		

Dominique Passarin de Oliveira- Nutricionista – CRN 16749D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle 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 OUTUBRO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Érico Veríssimo

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	27/10	28/10	29/10	30/10	31/10
Lanche da manhã e da Tarde	Café com leite + Pão de queijo + Mamão	Feijão preto Arroz Linguiça assada Alface	Leite com cacau + Pão com doce de frutas + Banana	Arroz Escondidinho de mandioca com frango Alface	**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	393,24	10	38,99	10%	21	192,42	49%	44	175,85	45%
Terça	520,15	19	77,06	15%	26	233,15	45%	52	206,02	40%
Quarta	394,55	12	49,05	12%	8	71,56	18%	73	291,34	74%
Quinta	458,22	22	87,63	19%	3	25,12	5%	84	335,64	73%
Sexta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Média Semanal	**353,23**	**13**	**50,55**	**11%**	**12**	**104,45**	**23%**	**50**	**201,77**	**46%**
Recomendado	**329**	**8 a 12 gramas**			**9 a 13 gramas**			**45 a 53 gramas**		
% Adequação	**107%**	**105%**			**89%**			**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- 01 a 03 de Outubro

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF São Luiz Gonzaga

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	-	-	01/10	02/10	03/10
Lanche da Manhã	-	-	Chá de frutas + Pão com requeijão + Abacaxi	Polenta Molho de carne moída Chuchu	Café com leite + Calzone de frango + Manga
Almoço	-	-	Feijão carioca Arroz Coxa e sobrecoxa assada Purê de batata doce Pepino	Feijão preto Arroz Panqueca de carne moída Cenoura	Feijão carioca Arroz Lasanha de frango Brócolis
Lanche da Tarde	-	-	Café com leite + Sanduíche (pão, Apresuntado, queijo e salada) + Maçã	Leite com cacau + Bolacha salgada + Melão	Chá de frutas + Pão com 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	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	1409,35	70	278,38	20%	32	287,69	20%	216	863,02	61%
Quinta	1616,19	91	364,18	23%	42	374,65	23%	219	876,87	54%
Sexta	1523,19	86	342,09	22%	29	260,87	17%	232	928,94	61%
Média Semanal	**909,75**	**49**	**196,93**	**13%**	**21**	**184,64**	**12%**	**133**	**533,77**	**35%**
Recomendado	**1656**	**41 a 62 gramas**			**46 a 64 gramas**			**228 a 269 gramas**		
% Adequação	**55%**	**79%**			**45%**			**59%**		

Dominique Passarin de Oliveira- Nutricionista – CRN 16749D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle 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 Outubro

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF São Luiz Gonzaga

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	06/10	07/10	08/10	09/10	10/10
Lanche da Manhã	Leite com cacau + Bolacha (agricultura) + Abacaxi	Massa (agricultura) Molho de frango Couve flor	Chá de frutas + Pão de queijo + Mamão	Arroz Carne de porco com mandioca Alface	Suco natural + Bolo doce sem cobertura + Maçã
Almoço	Lentilha Arroz Carne de gado cozida com mandioca Repolho	Feijão carioca Galinhada Abóbora assada Alface	Feijão preto Arroz Molho de carne moída Polenta Tomate	Feijão carioca Arroz Molho de frango Massa (mercado) Cenoura	Feijão preto Arroz Estrogonofe de gado Batata assada Beterraba
Lanche da Tarde	Chá de frutas + Pão com doce de frutas + Maçã	Leite com cacau + Bolacha salgada + Manga	Café com leite + Pão francês com molho de carne moída + Melão	Leite com cacau + Pão com requeijão + Banana	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	1539,42	64	254,46	17%	26	234,10	15%	266	1065,91	69%
Terça	1605,29	101	404,55	25%	32	285,42	18%	230	920,67	57%
Quarta	1546,33	80	321,15	21%	50	449,67	29%	195	778,84	50%
Quinta	1848,62	91	365,81	20%	30	268,59	15%	301	1203,73	65%
Sexta	1529,58	58	233,03	15%	29	264,62	17%	261	1045,87	68%
Média Semanal	**1613,85**	**79**	**315,80**	**20%**	**33**	**300,48**	**19%**	**251**	**1003,00**	**62%**
Recomendado	**1656**	**41 a 62 gramas**			**46 a 64 gramas**			**228 a 269 gramas**		
% Adequação	**97%**	**127%**			**73%**			**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- 13 a 17 de Outubro

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF São Luiz Gonzaga

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	13/10	14/10	15/10	16/10	17/10
Lanche da Manhã	Bebida láctea + Bolacha salgada + Manga	Lentilha Arroz Carne de gado em molho Beterraba	**Feriado**	Feijão carioca Arroz Peixe assado com batata Pepino	Café com leite + Cachorro quente + Abacaxi
Almoço	Lentilha Arroz Molho de frango Polenta Chuchu	Feijão preto Arroz Carne de gado com mandioca Repolho	-	Feijão carioca Arroz Molho de carne moída Massa (mercado) Cenoura	Feijão preto Arroz Lasanha de frango Brócolis
Lanche da Tarde	Leite com cacau + Pão de queijo + Melão	Chá de frutas + Pão com doce de leite + Mamão	-	Café com leite + Mini pizza de carne moída + Banana	Leite com cacau + Pão com requeijão + 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	1502,56	68	271,31	18%	39	347,40	23%	227	907,18	60%
Terça	1607,21	89	355,84	22%	18	157,73	10%	272	1088,80	68%
Quarta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Quinta	1751,02	104	414,13	24%	35	311,68	18%	253	1013,15	58%
Sexta	1746,88	85	340,97	20%	40	364,35	21%	263	1053,24	60%
Média Semanal	**1321,53**	**69**	**276,45**	**17%**	**26**	**236,23**	**14%**	**203**	**812,47**	**49%**
Recomendado	**1656**	**41 a 62 gramas**			**46 a 64 gramas**			**228 a 269 gramas**		
% Adequação	**80%**	**111%**			**57%**			**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- 20 a 24 de Outubro

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF São Luiz Gonzaga

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	20/10	21/10	22/10	23/10	24/10
Lanche da Manhã	Leite com cacau + Sanduíche (pão, apresuntado, queijo e salada) + Melão	Massa (mercado) com molho de carne de gado Chuchu	Chá de frutas + Cuca + Banana	Arroz Panqueca de carne moída Brócolis	Sagu com creme + Maçã
Almoço	Lentilha Arroz Carne de porco Molho de legumes (milho e ervilha) Pepino	Feijão carioca Arroz Molho de gado Purê de batata doce Alface	Feijão preto Arroz Coxa e sobrecoxa assada Polenta Tomate	Feijão carioca Arroz Molho de carne moída Massa (mercado) Repolho	Feijão preto Arroz Molho de frango Batata refogada Beterraba
Lanche da Tarde	Café com leite + Pão de queijo + Manga	Leite com cacau + Bolacha Maria + Mamão	Café com leite + Pão com requeijão + Abacaxi	Leite com cacau + Pão com doce de frutas + Manga	Suco natural + Bolacha salgada + 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	1505,41	74	295,74	20%	52	464,50	31%	191	765,80	51%
Terça	1560,34	67	266,16	17%	25	221,70	14%	265	1060,20	68%
Quarta	1429,91	60	239,80	17%	40	356,06	25%	214	855,37	60%
Quinta	1645,36	93	370,06	22%	35	313,66	19%	240	958,11	58%
Sexta	1467,84	57	229,51	16%	30	265,78	18%	247	986,46	67%
Média Semanal	**1521,77**	**70**	**280,25**	**18%**	**36**	**324,34**	**21%**	**231**	**925,19**	**61%**
Recomendado	**1656**	**41 a 62 gramas**			**46 a 64 gramas**			**228 a 269 gramas**		
% Adequação	**92%**	**113%**			**78%**			**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- 27 a 31 de Outubro

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF São Luiz Gonzaga

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	27/10	28/10	29/10	30/10	31/10
Lanche da Manhã	Café com leite + Pão de queijo + Mamão	Feijão preto Arroz Linguiça assada Repolho	Leite com cacau + Pão com doce de frutas + Maçã	Arroz Escondidinho de mandioca com frango Alface	**Feriado**
Almoço	Lentilha Arroz Molho de gado Abóbora refogada Pepino	Feijão preto Arroz Lasanha de frango Brócolis	Feijão carioca Arroz Molho de carne moída Polenta Beterraba	Feijão preto Arroz Frango desfiado Massa (mercado) Cenoura	-
Lanche da Tarde	Bebida láctea + Bolacha salgada + Abacaxi	Leite com cacau + Pão com requeijão + Banana	Café com leite + Bolo doce sem cobertura + Manga	Leite com cacau + Bolacha Maria + 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	1557,56	68	271,61	17%	42	381,68	25%	232	929,05	60%
Terça	1621,12	76	303,04	19%	48	431,12	27%	220	879,74	54%
Quarta	1715,16	77	306,93	18%	36	326,69	19%	273	1092,99	64%
Quinta	1446,62	90	360,00	25%	25	222,84	15%	211	845,35	58%
Sexta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Média Semanal	**1268,09**	**62**	**248,32**	**16%**	**30**	**272,47**	**17%**	**187**	**749,42**	**47%**
Recomendado	**1656**	**41 a 62 gramas**			**46 a 64 gramas**			**228 a 269 gramas**		
% Adequação	**77%**	**100%**			**66%**			**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- 01 a 03 de Outubro

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Arco-Íris

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	-	-	01/10	02/10	03/10
Lanche manhã 09h10min	-	-	Café com leite + Bolo doce sem cobertura + Mamão	Chá de frutas + Pão com doce de frutas + Manga	Leite com cacau + Puff + Abacaxi
Almoço 11h10min	-	-	Feijão carioca Arroz Carne de porco refogada Mandioca cozida Cenoura	Feijão preto Arroz Molho de carne moída Polenta Brócolis	Feijão carioca Arroz Lasanha de frango Beterraba
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	Café com leite + Cuca
Lanche 2 15h55min	-	-	Abacaxi	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	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	973,00	36	142,69	15%	22	201,01	21%	158	633,77	65%
Quinta	927,78	51	203,17	22%	14	124,18	13%	153	610,88	66%
Sexta	971,36	40	158,19	16%	30	268,80	28%	140	560,84	58%
Média Semanal	**574,43**	**25**	**100,81**	**11%**	**13**	**118,80**	**12%**	**90**	**361,10**	**38%**
Recomendado	**945**	**24 a 35 gramas**			**26 a 37 gramas**			**130 a 154 gramas**		
% Adequação	**61%**	**105%**			**51%**			**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- 06 a 10 de Outubro

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Arco-Íris

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	06/10	07/10	08/10	09/10	10/10
Lanche manhã 09h10min	Café com leite + Pão com requeijão + Mamão	Chá de frutas + Pão com doce de leite + Melão	Leite com cacau + Cuca com linguiça + Manga	Café com leite + Pão com queijo + Maçã	Leite com cacau + Bolacha salgada + Abacaxi
Almoço 11h10min	Lentilha Arroz Carne de gado em molho Massa (mercado) Pepino	Feijão carioca Arroz Frango desfiado Purê de batata doce Repolho	Feijão preto Arroz Lasanha de frango Alface	Feijão carioca Arroz Molho de carne moída Polenta Tomate	Feijão preto Arroz Coxa e sobrecoxa assada com batata Chuchu
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 + Pão de queijo	Igual ao almoço	Chá de frutas + Pão de cachorro quente com molho de frango	Igual ao almoço	Café com leite + Mini pizza de queijo e tomate
Lanche 2 15h55min	Abacaxi	Banana	Mamão	Melão	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	972,56	40	161,58	17%	31	274,90	28%	138	551,90	57%
Terça	915,43	55	220,56	24%	8	70,35	8%	158	631,09	69%
Quarta	1236,31	56	224,43	18%	50	453,13	37%	140	560,86	45%
Quinta	1040,24	58	231,29	22%	23	210,88	20%	151	603,04	58%
Sexta	943,59	43	171,50	18%	21	190,61	20%	147	587,12	62%
Média Semanal	**1021,62**	**50**	**201,87**	**20%**	**27**	**239,97**	**23%**	**147**	**586,80**	**58%**
Recomendado	**945**	**24 a 35 gramas**			**26 a 37 gramas**			**130 a 154 gramas**		
% Adequação	**108%**	**144%**			**103%**			**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- 13 a 17 de Outubro

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Arco-Íris

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	13/10	14/10	15/10	16/10	17/10
Lanche manhã 09h10min	Chá de frutas + Pão com queijo + Manga	Café com leite + Pão com doce de frutas + Banana	**Feriado**	Café com leite + Pão com requeijão + Abacaxi	Bebida láctea + Bolacha Maria + Maçã
Almoço 11h10min	Lentilha Arroz Carne de porco Polenta Beterraba	Feijão preto Arroz Molho de carne moída Massa (mercado) Cenoura	-	Feijão preto Arroz Estrogonofe de gado Batata assada Alface	Feijão carioca Arroz Omelete de legumes Brócolis e couve flor
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	Café com leite + Bolo doce sem cobertura	Igual ao almoço	-	Igual ao almoço	Suco natural + Puff
Lanche 2 15h55min	Melão	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	916,92	39	156,86	17%	20	178,44	19%	147	589,91	64%
Terça	1167,10	58	232,53	20%	18	163,97	14%	193	771,44	66%
Quarta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Quinta	1101,21	53	211,45	19%	27	239,74	22%	165	660,23	60%
Sexta	1034,90	28	113,94	11%	26	237,91	23%	177	706,46	68%
Média Semanal	**844,03**	**36**	**142,96**	**13%**	**18**	**164,01**	**16%**	**136**	**545,61**	**52%**
Recomendado	**945**	**24 a 35 gramas**			**26 a 37 gramas**			**130 a 154 gramas**		
% Adequação	**89%**	**102%**			**70%**			**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- 20 a 24 de Outubro

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Arco-Íris

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	20/10	21/10	22/10	23/10	24/10
Lanche manhã 09h10min	Café com leite + Bolacha salgada + Abacaxi	Chá de frutas + Pão com requeijão + Maçã	Leite com cacau + Pão com doce de leite + Melão	Café com leite + Pão com queijo + Mamão	Leite com cacau + Cuca + Banana
Almoço 11h10min	Lentilha Arroz Molho de frango Purê de mandioca Repolho	Feijão carioca Arroz Carne de gado em molho Polenta Tomate	Feijão preto Arroz Peixe assado com batata Alface	Feijão carioca Arroz Frango desfiado Massa (mercado) Pepino	Feijão preto Arroz Panqueca de carne moída 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 + Pão de queijo	Igual ao almoço	Bebida láctea + Bolacha salgada	Igual ao almoço	Café com leite + Pão com molho de carne moída
Lanche 2 15h55min	Mamão	Manga	Abacaxi	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	921,70	40	161,32	18%	29	263,34	29%	128	511,09	55%
Terça	888,75	46	184,65	21%	15	137,33	15%	144	575,92	65%
Quarta	936,88	38	152,29	16%	16	147,06	16%	165	658,50	70%
Quinta	1168,27	59	236,08	20%	16	146,25	13%	196	785,87	67%
Sexta	1157,63	53	211,77	18%	29	261,95	23%	172	689,66	60%
Média Semanal	**1014,65**	**47**	**189,22**	**19%**	**21**	**191,18**	**19%**	**161**	**644,21**	**63%**
Recomendado	**945**	**24 a 35 gramas**			**26 a 37 gramas**			**130 a 154 gramas**		
% Adequação	**107%**	**135%**			**82%**			**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 Outubro

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Arco-Íris

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	27/10	28/10	29/10	30/10	31/10
Lanche manhã 09h10min	Chá de frutas + Bolacha Maria + Manga	Café com leite + Pão com queijo + Maçã	Leite com cacau + Pão com requeijão + Abacaxi	Chá de frutas + Pão com doce de frutas + Mamão	**Feriado**
Almoço 11h10min	Lentilha Arroz Molho de carne moída Purê de batata Cenoura	Feijão carioca Arroz Frango desfiado Massa (agricultura) Beterraba	Feijão preto Arroz Omelete com legumes (milho e ervilha) Repolho cozido	Feijão carioca Arroz Molho 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)	-
Lanche 1 14h20min	Suco natural + Bolacha salgada	Igual ao almoço	Leite com cacau + Mini pizza de frango	Igual ao almoço	-
Lanche 2 15h55min	Mamão	Banana	Melão	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	927,03	32	129,36	14%	19	171,67	19%	158	633,65	68%
Terça	1161,95	66	262,33	23%	19	171,76	15%	185	740,44	64%
Quarta	907,06	45	179,33	20%	28	254,10	28%	121	483,88	53%
Quinta	899,42	55	219,15	24%	7	63,84	7%	156	624,25	69%
Sexta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Média Semanal	**779,10**	**40**	**158,03**	**16%**	**15**	**132,28**	**14%**	**124**	**496,44**	**51%**
Recomendado	**945**	**24 a 35 gramas**			**26 a 37 gramas**			**130 a 154 gramas**		
% Adequação	**82%**	**113%**			**57%**			**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- 01 a 03 de Outubro

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Dona Ziza

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	-	-	01/10	02/10	03/10
Café da manhã 8:00	-	-	Café com leite + Bolo doce sem cobertura	Leite com cacau + Pão com doce de frutas	Chá de frutas + Puff
Lanche da manhã 9:30	-	-	Manga	Abacaxi	Abacate
Almoço 10:30 - 11:30	-	-	Feijão carioca Arroz Molho de carne moída Purê de batata doce Repolho cozido	Feijão preto Galinhada Abóbora refogada Brócolis	Feijão carioca Arroz Omelete com legumes (milho e ervilha) 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
Lanche 1 14:10 - 15:00	-	-	Suco natural + Calzone de carne	Repete o almoço	Leite com cacau + Bolacha salgada
Lanche 2 16:45	-	-	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	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	862,61	37	149,73	17%	18	160,58	19%	139	554,34	64%
Quinta	762,43	44	176,01	23%	10	92,38	12%	125	499,97	66%
Sexta	705,40	23	90,87	13%	29	263,17	37%	92	369,49	52%
Média Semanal	466,09	21	83,32	11%	11	103,22	14%	71	284,76	36%
Recomendado	**708**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**97 a 115 gramas**		
% Adequação	**66%**	**116%**			**57%**			**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- 06 a 10 de Outubro

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Dona Ziza

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	06/10	07/10	08/10	09/10	10/10
Café da manhã 8:00	Leite com cacau + Pão com requeijão	Café com leite + Pão com doce de leite	Chá de frutas + Pão com queijo	Leite com cacau + Bolacha salgada	Café com leite + Cuca
Lanche da manhã 9:30	Melão	Manga	Abacaxi	Abacate	Banana
Almoço 10:30 - 11:30	Lentilha Arroz Molho de carne moída Polenta Couve flor	Feijão preto Arroz Molho de frango Purê de batata Cenoura	Feijão carioca Arroz Molho de carne com mandioca Tomate	Feijão preto Arroz Peixe assado com legumes (cenoura, batata, chuchu)	Feijão carioca Arroz Frango desfiado 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	Repete o almoço	Leite com cacau + Pão de queijo	Café com leite + Mini pizza de queijo e tomate	Repete o almoço	Chá de frutas + Pão de cachorro quente com molho de frango
Lanche 2 16:45	Maçã	Mamão	Melão	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	757,64	32	126,74	17%	23	207,48	27%	110	438,06	58%
Terça	828,77	49	195,43	24%	20	178,46	22%	115	458,96	55%
Quarta	728,98	39	154,34	21%	22	198,04	27%	95	380,87	52%
Quinta	752,77	45	179,13	24%	16	139,99	19%	110	440,92	59%
Sexta	838,54	37	148,91	18%	14	125,26	15%	143	573,96	68%
Média Semanal	781,34	40	160,91	21%	19	169,85	22%	115	458,55	58%
Recomendado	**708**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**97 a 115 gramas**		
% Adequação	**110%**	**149%**			**94%**			**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- 13 a 17 de Outubro

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Dona Ziza

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	13/10	14/10	15/10	16/10	17/10
Café da manhã 8:00	Chá de frutas + Pão com queijo	Leite com cacau + Pão com doce de frutas	**Feriado**	Café com leite + Pão com requeijão	Leite com cacau + Bolacha Maria
Lanche da manhã 9:30	Abacate	Banana	-	Maçã	Mamão
Almoço 10:30 - 11:30	Lentilha Arroz Omelete de legumes (milho e ervilha) Brócolis	Feijão carioca Arroz Molho de carne moída Batata doce cozida Cenoura	-	Feijão preto Arroz Molho de frango Polenta Couve flor	Feijão carioca Arroz Carne de gado em molho com batata Chuchu
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	Café com leite + Bolo doce sem cobertura	-	Repete o almoço	Suco natural + Puff
Lanche 2 16:45	Melão	Manga	-	Abacaxi	Abacate

COMPOSIÇÃO DO 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	885,34	34	136,80	15%	17	153,13	17%	151	603,50	68%
Terça	746,46	39	155,15	21%	22	201,88	27%	101	405,94	54%
Quarta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Quinta	765,54	44	174,32	23%	12	108,04	14%	122	488,83	64%
Sexta	808,24	26	104,94	13%	27	244,95	30%	117	467,42	58%
Média Semanal	641,12	29	114,24	14%	16	141,60	18%	98	393,14	49%
Recomendado	**708**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**97 a 115 gramas**		
% Adequação	**91%**	**106%**			**79%**			**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- 20 a 24 de Outubro

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Dona Ziza

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	20/10	21/10	22/10	23/10	24/10
Café da manhã 8:00	Café com leite + Bolacha salgada	Leite com cacau + Pão com requeijão	Chá de frutas + Pão com doce de leite	Café com leite + Pão com queijo	Leite com cacau + Cuca
Lanche da manhã 9:30	Maçã	Banana	Mamão	Melão	Manga
Almoço 10:30 - 11:30	Lentilha Arroz Molho de frango Massa (mercado) Beterraba	Feijão preto Arroz Molho de carne moída Polenta Repolho cozido	Feijão carioca Arroz Frango desfiado Purê de batata Chuchu	Feijão preto Arroz Carne de gado em molho Abóbora cabotiá refogada Tomate	Feijão carioca Galinhada Brócolis e 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	Repete o almoço	Café com leite + Pão com molho de carne moída	Leite com cacau + Pão de queijo	Repete o almoço	Chá de frutas + Bolo doce sem cobertura
Lanche 2 16:45	Abacaxi	Abacate	Maçã	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	744,87	45	178,11	24%	25	222,58	30%	119	475,10	64%
Terça	814,98	43	173,18	21%	12	104,46	13%	134	536,77	66%
Quarta	722,60	29	117,20	16%	20	177,51	25%	111	444,46	62%
Quinta	759,13	46	182,99	24%	16	145,79	19%	108	432,06	57%
Sexta	727,25	27	107,48	15%	15	134,71	19%	123	493,95	68%
Média Semanal	753,77	38	151,79	20%	17	157,01	21%	119	476,47	63%
Recomendado	**708**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**97 a 115 gramas**		
% Adequação	**106%**	**141%**			**87%**			**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- 27 a 31 de Outubro

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Dona Ziza

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	27/10	28/10	29/10	30/10	31/10
Café da manhã 8:00	Chá de frutas + Bolacha Maria	Café com leite + Pão com queijo	Leite com cacau + Pão com requeijão	Chá de frutas + Pão com doce de frutas	**Feriado**
Lanche da manhã 9:30	Melão	Manga	Abacaxi	Abacate	-
Almoço 10:30 - 11:30	Lentilha Arroz Molho de carne moída Purê de batata Cenoura	Feijão carioca Arroz Frango desfiado Massa (agricultura) Beterraba	Feijão preto Arroz Omelete com legumes (milho e ervilha) Repolho cozido	Feijão carioca Arroz Molho 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	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 + Mini pizza de frango	Suco natural + Bolacha salgada	Repete o almoço	-
Lanche 2 16:45	Maçã	Banana	Mamão	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	859,07	46	185,44	22%	20	184,41	21%	124	497,28	58%
Terça	747,40	42	167,94	22%	16	147,32	20%	106	423,59	57%
Quarta	700,42	27	109,61	16%	19	174,88	25%	108	432,65	62%
Quinta	748,69	41	165,58	22%	8	70,39	9%	129	517,34	69%
Sexta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Média Semanal	611,12	31	125,71	16%	13	115,40	15%	94	374,17	49%
Recomendado	**708**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**97 a 115 gramas**		
% Adequação	**86%**	**116%**			**64%**			**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 Outubro

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Riscos e Rabiscos

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	-	-	01/10	02/10	03/10
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
Lanche da manhã 9:10	-	-	Manga	Abacaxi	Abacate
Almoço 11:00	-	-	Feijão carioca Arroz Molho de carne moída Purê de batata doce Repolho cozido	Feijão preto Galinhada Abóbora refogada Brócolis	Feijão carioca Arroz Omelete com legumes (milho e ervilha) 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
Lanche 1 14:45	-	-	Repete o almoço	Salada de frutas	Repete o almoço
Lanche 2 16:30	-	-	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	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	492,18	27	108,65	22%	7	66,59	14%	81	322,11	65%
Quinta	474,77	28	113,10	24%	3	29,97	6%	87	347,39	73%
Sexta	488,56	22	88,07	18%	9	81,45	17%	81	325,84	67%
Média Semanal	291,10	15	61,97	13%	4	35,60	7%	50	199,07	41%
Recomendado	**475**	**12 a 18 gramas**			**13 a 18 gramas**			**65 a 77 gramas**		
% Adequação	**61%**	**129%**			**30%**			**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- 06 a 10 de Outubro

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Riscos e Rabiscos

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	06/10	07/10	08/10	09/10	10/10
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	Melão	Manga	Abacaxi	Abacate	Banana
Almoço 11:00	Lentilha Arroz Molho de carne moída Polenta Couve flor	Feijão preto Arroz Molho de frango Purê de batata Cenoura	Feijão carioca Arroz Molho de carne com mandioca Tomate	Feijão preto Arroz Peixe assado com legumes (cenoura, batata, chuchu)	Feijão carioca Arroz Frango desfiado Massa (agricultura) 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	Iogurte natural com aveia	Repete o almoço	Vitamina de frutas	Repete o almoço
Lanche 2 16:30	Maçã	Mamão	Melão	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	562,58	40	159,19	28%	12	105,87	19%	87	346,49	62%
Terça	486,54	29	114,89	24%	10	87,66	18%	71	285,12	59%
Quarta	521,34	32	128,25	25%	6	57,45	11%	83	331,83	64%
Quinta	476,89	23	93,37	20%	9	82,66	17%	78	310,25	65%
Sexta	610,83	39	154,75	25%	6	54,08	9%	102	406,09	66%
Média Semanal	531,64	33	130,09	24%	9	77,55	15%	84	335,96	63%
Recomendado	**475**	**12 a 18 gramas**			**13 a 18 gramas**			**65 a 77 gramas**		
% Adequação	**112%**	**181%**			**66%**			**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 Outubro

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Riscos e Rabiscos

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	13/10	14/10	15/10	16/10	17/10
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	**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	Abacate	Banana	-	Maçã	Mamão
Almoço 11:00	Lentilha Arroz Omelete de legumes (milho e ervilha) Brócolis	Feijão carioca Arroz Molho de carne moída Batata doce cozida Cenoura	-	Feijão preto Arroz Molho de frango Polenta Couve flor	Feijão carioca Arroz Carne de gado em molho com batata Chuchu
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	Repete o almoço	Panqueca de aveia	-	Salada de frutas	Repete o almoço
Lanche 2 16:30	Melão	Manga	-	Abacaxi	Abacate

COMPOSIÇÃO DO 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	519,56	27	106,51	21%	9	84,56	16%	97	387,02	74%
Terça	503,81	24	96,80	19%	10	90,16	18%	81	323,27	64%
Quarta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Quinta	487,37	22	87,83	18%	2	21,86	4%	98	393,74	81%
Sexta	514,34	33	131,14	25%	9	79,36	15%	75	301,89	59%
Média Semanal	405,01	21	84,46	17%	6	55,19	11%	70	281,18	56%
Recomendado	**475**	**12 a 18 gramas**			**13 a 18 gramas**			**65 a 77 gramas**		
% Adequação	**85%**	**117%**			**47%**			**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- 20 a 24 de Outubro

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Riscos e Rabiscos

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	20/10	21/10	22/10	23/10	24/10
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	Maçã	Banana	Mamão	Melão	Manga
Almoço 11:00	Lentilha Arroz Molho de frango Massa (mercado) Beterraba	Feijão preto Arroz Molho de carne moída Polenta Repolho cozido	Feijão carioca Arroz Frango desfiado Purê de batata Chuchu	Feijão preto Arroz Carne de gado em molho Abóbora cabotiá refogada Tomate	Feijão carioca Galinhada Brócolis e 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	Bolo de banana sem açúcar	Repete o almoço	Iogurte natural com aveia	Repete o almoço
Lanche 2 16:30	Abacaxi	Abacate	Maçã	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	647,98	40	158,81	25%	4	38,73	6%	124	495,70	76%
Terça	515,05	23	90,10	17%	11	98,31	19%	82	329,35	64%
Quarta	476,21	33	130,02	27%	4	32,62	7%	78	311,34	65%
Quinta	462,72	25	99,60	22%	9	82,30	18%	71	284,22	61%
Sexta	474,15	35	141,08	30%	4	36,29	8%	75	300,63	63%
Média Semanal	515,22	31	123,92	24%	6	57,65	11%	86	344,25	66%
Recomendado	**475**	**12 a 18 gramas**			**13 a 18 gramas**			**65 a 77 gramas**		
% Adequação	**108%**	**172%**			**49%**			**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- 27 a 31 de Outubro

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Riscos e Rabiscos

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	27/10	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	Leite (100-200ml) Fórmula Infantil para berçário 1 e 2	**Feriado**
Lanche da manhã 9:10	Melão	Manga	Abacaxi	Abacate	-
Almoço 11:00	Lentilha Arroz Molho de carne moída Purê de batata Cenoura	Feijão carioca Arroz Frango desfiado Massa (agricultura) Beterraba	Feijão preto Arroz Omelete com legumes (milho e ervilha) Repolho cozido	Feijão carioca Arroz Molho de frango Polenta 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	-
Lanche 1 14:45	Repete o almoço	Mingau de aveia	Repete o almoço	Salada de frutas	-
Lanche 2 16:30	Maçã	Banana	Mamão	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	571,79	40	159,00	28%	12	104,73	18%	88	350,33	61%
Terça	496,83	25	98,55	20%	7	59,53	12%	87	349,70	70%
Quarta	490,74	22	89,19	18%	7	59,51	12%	87	346,39	71%
Quinta	478,07	22	86,69	18%	5	43,73	9%	90	361,42	76%
Sexta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Média Semanal	407,48	22	86,69	17%	6	53,50	10%	70	281,57	56%
Recomendado	**475**	**12 a 18 gramas**			**13 a 18 gramas**			**65 a 77 gramas**		
% Adequação	**86%**	**120%**			**46%**			**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- 03 a 07 de NOVEMBRO

APAE – Espaço Criador

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	03/11	04/11	05/11	06/11	07/11
Lanche da Manhã	Café com leite + Sanduíche (pão, Apresuntado, queijo, salada) + Banana **mingau de aveia (leite, maçã, aveia)*	Lentilha Arroz Carne de porco com mandioca Alface **Arroz+ lentilha liquidificados*	Suco natural + Bolo sem cobertura + Maçã **Vitamina de banana*	Polenta Molho de carne moída Brócolis **Polenta + molho liquidificado*	Leite com cacau + Pão com doce de frutas + Melancia **Abacate amassado com farinha de aveia*
Almoço	-	-	Feijão preto Arroz Estrogonofe de frango Batata assada Repolho **Arroz e feijão Liquidificados + purê de batata 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		
20% Necessidades Diárias	**(kcal)**	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	467,72	21	82,97	18%	16	143,08	31%	64	255,67	55%
Terça	497,19	27	109,46	22%	7	60,68	12%	80	320,67	64%
Quarta	760,62	29	115,04	15%	13	112,61	15%	135	541,25	71%
Quinta	448,00	40	160,97	36%	15	135,36	30%	37	149,46	33%
Sexta	470,69	14	54,14	12%	10	86,64	18%	84	336,54	72%
Média Semanal	**528,84**	**26**	**104,52**	**20%**	**12**	**107,68**	**21%**	**80**	**320,72**	**59%**
Recomendado	**473**	**12 a 18 gramas**			**13 a 18 gramas**			**65 a 77 gramas**		
% Adequação	**112%**	**145%**			**92%**			**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- 10 a 14 de NOVEMBRO

APAE – Espaço Criador

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	10/11	11/11	12/11	13/11	14/11
Lanche da Manhã	Chá de frutas + Pão de queijo + Manga **Purê de banana e maçã com farinha de aveia*	Feijão carioca Arroz Peixe assado com legumes (cenoura, chuchu) Tomate **Purê de legumes + feijão liquidificado*	Vitamina de banana + Bolacha salgada + Mamão **Vitamina de banana*	Galinhada Abóbora assada Repolho **Purê de abóbora + molho de frango liquidificado*	Café com leite + Cachorro quente + Melancia **mingau de aveia (leite, maçã, aveia)*
Almoço	-	-	Feijão preto Arroz Molho de carne moída Massa (mercado) Pepino **Feijão 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		
20% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	430,90	6	24,85	6%	25	223,97	52%	51	205,61	48%
Terça	452,96	35	138,26	31%	4	32,19	7%	70	279,06	62%
Quarta	995,17	50	198,03	20%	25	221,99	22%	147	586,76	59%
Quinta	470,58	24	97,41	21%	3	26,07	6%	83	330,51	70%
Sexta	495,22	17	66,58	13%	18	158,28	32%	68	272,50	55%
Média Semanal	**568,97**	**26**	**105,03**	**18%**	**15**	**132,50**	**24%**	**84**	**334,89**	**59%**
Recomendado	**473**	**12 a 18 gramas**			**13 a 18 gramas**			**65 a 77 gramas**		
% Adequação	**120%**	**146%**			**82%**			**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- 17 a 21 de NOVEMBRO

APAE – Espaço Criador

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	17/11	18/11	19/11	20/11	21/11
Lanche da Manhã	Bebida láctea + Bolacha Maria + Morango **Bebida láctea + aveia*	Feijão preto Arroz Molho de carne moída Beterraba **Purê de batata + feijão liquidificado e molho (liquido)*	Leite com cacau + Pão francês com requeijão + Pêssego **mingau de aveia (leite, maçã, aveia)*	**Feriado**	**Ponto facultativo**
Almoço	-	-	Lentilha Arroz Linguiça assada Polenta Couve flor **Arroz e lentilha liquidificados + polenta*	-	-
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		
20% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	478,10	11	45,19	9%	10	88,11	18%	88	352,08	74%
Terça	476,02	35	141,99	30%	11	99,85	21%	56	225,60	47%
Quarta	940,22	34	135,44	14%	43	382,97	41%	105	419,95	45%
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	**378,87**	**16**	**64,52**	**11%**	**13**	**114,19**	**16%**	**50**	**199,53**	**33%**
Recomendado	**473**	**12 a 18 gramas**			**13 a 18 gramas**			**65 a 77 gramas**		
% Adequação	**80%**	**90%**			**98%**			**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- 24 a 28 de NOVEMBRO

APAE – Espaço Criador

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	24/11	25/11	26/11	27/11	28/11
Lanche da Manhã	Suco natural + Mini pizza de frango + Abacaxi **Vitamina de frutas com aveia*	Massa (mercado) Molho de frango Cenoura **Purê de batata com cenoura + molho de frango liquidificados*	Chá de frutas + Pão com molho de carne + Melancia **Polenta + molho liquidificado*	Lentilha Arroz Carne de porco Brócolis **Arroz e lentilha liquidificados*	Vitamina de banana + Bolacha salgada + Maçã **Vitamina de banana*
Almoço	-	-	Feijão carioca Arroz Molho de carne moída Polenta Alface **Feijão e molho liquidificados + polenta*	-	-
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		
20% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	499,86	22	88,89	18%	10	89,24	18%	82	326,59	65%
Terça	472,49	27	106,35	23%	4	32,87	7%	80	319,07	68%
Quarta	734,05	48	191,49	26%	16	142,96	19%	99	394,69	54%
Quinta	482,53	32	126,55	26%	7	60,99	13%	73	291,32	60%
Sexta	492,00	13	52,99	11%	13	120,05	24%	85	340,57	69%
Média Semanal	**536,19**	**28**	**113,25**	**21%**	**10**	**89,22**	**16%**	**84**	**334,45**	**63%**
Recomendado	**710**	**12 a 18 gramas**			**13 a 18 gramas**			**65 a 77 gramas**		
% Adequação	**76%**	**157%**			**76%**			**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- 03 a 07 de NOVEMBRO
Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Emílio Link

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	03/11	04/11	05/11	06/11	07/11
Lanche da manhã	Galinhada Abóbora assada Alface e tomate	Chá de frutas + Pão francês com requeijão + Maçã	Café com leite + Sanduíche (pão, queijo, Apresuntado, salada) + Manga	Leite com cacau + Bolacha Maria + Melancia	Massa (mercado) Molho de carne moída Pepino
Almoço	Lentilha Arroz Coxa e sobrecoxa assada com batata Repolho	-	Feijão preto Arroz Carne de porco Mandioca cozida Cenoura	Feijão carioca Arroz Carne de gado cozida Polenta Beterraba	-
Lanche da Tarde	Galinhada Abóbora assada Alface e tomate	Café com leite + Pão de queijo + Banana	Leite com cacau + Bolo sem cobertura + Abacaxi	Bebida láctea + Bolacha salgada + Morango	Massa (mercado) Molho de carne moída Pepino

COMPOSIÇÃO DO 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	1177,06	67	267,09	23%	17	148,53	13%	183	731,42	62%
Terça	737,37	17	69,25	9%	30	269,12	36%	106	424,48	58%
Quarta	1241,80	54	217,30	17%	32	283,57	23%	188	751,00	60%
Quinta	1175,93	50	200,91	17%	27	238,78	20%	187	747,10	64%
Sexta	1154,57	71	284,36	25%	24	213,27	18%	157	628,44	54%
Média Semanal	**1097,35**	**52**	**207,78**	**18%**	**26**	**230,65**	**22%**	**164**	**656,49**	**60%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**155%**	**192%**			**92%**			**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- 10 a 14 de NOVEMBRO
Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Emílio Link

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	10/11	11/11	12/11	13/11	14/11
Lanche da manhã	Polenta Molho de carne moída Chuchu	Chá de frutas + Pão com francês com carne moída + Mamão	Café com leite + Pão com queijo + Melão	Bebida láctea + Bolacha salgada + Maçã	Arroz Estrogonofe de gado Batata assada Repolho
Almoço	Lentilha Arroz Molho de carne moída Purê de batata doce Brócolis	-	Feijão carioca Arroz Molho de frango Massa (mercado) Couve flor	Feijão preto Arroz Linguiça assada Farofa Alface	-
Lanche da Tarde	Polenta Molho de carne moída Chuchu	Sagu com creme + Banana	Leite com cacau + Calzone de frango + Melancia	Suco natural + Pão com doce de frutas + Manga	Arroz Estrogonofe de gado Batata assada Repolho

COMPOSIÇÃO DO 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	1058,04	91	363,21	34%	33	293,80	28%	97	387,05	37%
Terça	748,06	19	75,18	10%	14	129,74	17%	138	552,51	74%
Quarta	1245,88	60	239,24	19%	22	199,57	16%	206	825,33	66%
Quinta	1239,67	30	121,55	10%	33	301,23	24%	212	846,36	68%
Sexta	1044,36	54	217,75	21%	25	223,69	21%	145	579,81	56%
Média Semanal	**1067,20**	**51**	**203,39**	**19%**	**26**	**229,61**	**21%**	**160**	**638,21**	**60%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**150%**	**188%**			**91%**			**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- 17 a 21 de NOVEMBRO
Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Emílio Link

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	17/11	18/11	19/11	20/11	21/11
Lanche da manhã	Massa (mercado) Molho de carne moída Cenoura	Leite com cacau + Pão com queijo + Abacaxi	Café com leite + Bolo sem cobertura + Melancia	**Feriado**	**Ponto facultativo**
Almoço	Lentilha Arroz Carne de gado com mandioca Tomate	-	Feijão preto Arroz Estrogonofe de frango Batata assada Pepino	-	-
Lanche da Tarde	Massa (mercado) Molho de carne moída Cenoura	Café com leite + Pão francês com molho de frango + Melão	Chá de frutas + Pão com requeijão + 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		
30% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	1237,63	72	288,60	23%	19	172,65	14%	187	746,39	60%
Terça	734,88	34	134,41	18%	22	198,04	27%	103	413,34	56%
Quarta	1035,03	45	178,82	17%	26	232,55	22%	159	636,47	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	**601,51**	**30**	**120,37**	**12%**	**13**	**120,65**	**13%**	**90**	**359,24**	**36%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**85%**	**111%**			**67%**			**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- 24 a 28 de NOVEMBRO
Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Emílio Link

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	24/11	25/11	26/11	27/11	28/11
Lanche da manhã	Polenta Molho de frango Beterraba	Chá de frutas + Pão de queijo + Maçã	Leite com cacau + Pão francês com carne moída + Mamão	Café com leite + Pão com doce de leite + Morango	Massa (mercado) Molho de frango Tomate
Almoço	Lentilha Arroz Coxa e sobrecoxa assada Chuchu	-	Feijão carioca Arroz Molho de carne moída Purê de batata doce Brócolis	Feijão preto Arroz Peixe assado com batata Couve flor	-
Lanche da Tarde	Polenta Molho de frango Beterraba	Suco natural + Cachorro quente + Abacaxi	Chá de frutas + Mini pizza de queijo e tomate + Pêssego	Leite com cacau + Bolacha Maria + Banana	Massa (mercado) Molho de frango 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	753,92	57	229,61	30%	16	144,09	19%	94	374,55	50%
Terça	721,40	12	46,66	6%	25	226,74	31%	118	471,72	65%
Quarta	1076,66	63	252,64	23%	32	285,74	27%	134	534,36	50%
Quinta	1259,17	50	199,30	16%	32	285,57	23%	200	800,98	64%
Sexta	929,20	53	210,42	23%	7	64,23	7%	158	631,74	68%
Média Semanal	**948,07**	**47**	**187,72**	**20%**	**22**	**201,27**	**21%**	**141**	**562,67**	**59%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**134%**	**174%**			**112%**			**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- 03 a 07 de NOVEMBRO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Érico Veríssimo

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	03/11	04/11	05/11	06/11	07/11
Lanche da manhã e da Tarde	Suco natural + Pão de queijo + Melão	Massa (mercado) Estrogonofe de frango Tomate	Café com leite + Bolo sem cobertura + Morango	Arroz Peixe com batata assado Cenoura	Chá de frutas + Sanduíche (pão, Apresuntado, queijo, salada) + Melancia

COMPOSIÇÃO DO 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	362,48	4	14,95	4%	15	132,84	37%	57	229,85	63%
Terça	406,94	19	77,22	19%	7	63,44	16%	65	259,17	64%
Quarta	405,62	10	41,23	10%	10	93,67	23%	68	272,65	67%
Quinta	402,62	22	86,03	21%	2	19,61	5%	72	286,91	71%
Sexta	299,95	15	60,57	20%	8	72,23	24%	45	180,26	60%
Média Semanal	**375,52**	**14**	**56,00**	**15%**	**8**	**76,36**	**21%**	**61**	**245,77**	**65%**
Recomendado	**329**	**8 a 12 gramas**			**9 a 13 gramas**			**45 a 53 gramas**		
% Adequação	**114%**	**117%**			**94%**			**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- 10 a 14 de NOVEMBRO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Érico Veríssimo

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	10/11	11/11	12/11	13/11	14/11
Lanche da manhã e da Tarde	Leite com cacau + Pão fatiado com doce de leite + Banana	Feijão preto Arroz Linguiça assada Alface	Sagu com creme + Maçã	Polenta com molho de carne moída Repolho	Café com leite + Pão francês com frango + Melancia

COMPOSIÇÃO DO 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	412,12	13	52,97	13%	9	81,96	20%	74	294,36	71%
Terça	588,29	22	88,46	15%	26	234,57	40%	65	261,03	44%
Quarta	500,67	6	22,56	5%	16	144,90	29%	86	342,50	68%
Quinta	332,04	28	113,25	34%	11	98,53	30%	29	116,47	35%
Sexta	363,03	18	70,35	19%	9	80,62	22%	53	212,05	58%
Média Semanal	**439,23**	**17**	**69,52**	**17%**	**14**	**128,12**	**28%**	**61**	**245,28**	**56%**
Recomendado	**329**	**8 a 12 gramas**			**9 a 13 gramas**			**45 a 53 gramas**		
% Adequação	**134%**	**145%**			**110%**			**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- 17 a 21 de NOVEMBRO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Érico Veríssimo

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	17/11	18/11	19/11	20/11	21/11
Lanche da manhã e da Tarde	Bebida láctea + Bolacha salgada + Abacaxi	Arroz Escondidinho de batata com frango Brócolis	Suco natural + Cachorro quente + Pêssego	**Feriado**	**Ponto Facultativo**

COMPOSIÇÃO DO 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	385,64	18	73,88	19%	2	16,72	4%	72	286,24	74%
Quarta	388,90	8	30,44	8%	10	92,46	24%	67	267,27	69%
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	**229,85**	**7**	**28,63**	**7%**	**4**	**34,04**	**9%**	**42**	**168,87**	**44%**
Recomendado	**329**	**8 a 12 gramas**			**9 a 13 gramas**			**45 a 53 gramas**		
% Adequação	**70%**	**89%**			**42%**			**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- 24 a 28 de NOVEMBRO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Érico Veríssimo

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	24/11	25/11	26/11	27/11	28/11
Lanche da manhã e da Tarde	Leite com cacau + Pão de queijo + Manga	Massa (mercado) Carne de gado picada em molho Beterraba	Café com leite + Mini pizza de queijo e tomate + Melancia	Feijão carioca Arroz Carne de porco Pepino	Chá de frutas + Pão francês com requeijão + 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	395,78	10	38,80	10%	21	192,87	49%	45	178,07	45%
Terça	391,78	19	77,94	20%	4	35,30	9%	68	271,64	69%
Quarta	373,71	17	67,72	18%	16	140,82	38%	42	168,75	45%
Quinta	367,62	25	99,77	27%	7	59,85	16%	50	201,93	55%
Sexta	317,03	9	35,83	11%	10	91,68	29%	48	192,78	61%
Média Semanal	**369,18**	**16**	**64,01**	**17%**	**12**	**104,10**	**28%**	**51**	**202,63**	**55%**
Recomendado	**329**	**8 a 12 gramas**			**9 a 13 gramas**			**45 a 53 gramas**		
% Adequação	**112%**	**133%**			**89%**			**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- 03 a 07 de NOVEMBRO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF São Luiz Gonzaga

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	03/11	04/11	05/11	06/11	07/11
Lanche da Manhã	Suco natural + Pão de queijo + Melão	Massa (mercado) Estrogonofe de frango Tomate	Café com leite + Bolo sem cobertura + Morango	Arroz Peixe com batata assada Cenoura	Chá de frutas + Sanduíche (pão, Apresuntado, queijo, salada) + Melancia
Almoço	Lentilha Arroz Molho de carne moída Polenta Chuchu	Feijão carioca Arroz Molho de frango Batata doce cozida Alface	Feijão preto Arroz Carne de gado cozida com mandioca Beterraba	Feijão carioca Galinhada Abóbora cozida Repolho	Feijão preto Arroz Carne de porco Molho de legumes (milho e ervilha) Pepino
Lanche da Tarde	Leite com cacau + Pão francês com requeijão + Abacaxi	Café com leite + Pão com doce de frutas + Manga	Bebida láctea + Bolacha salgada + Maçã	Leite com cacau + Pão com molho de frango + Mamão	Café com leite + Bolacha Maria + 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	1527,25	62	247,93	16%	48	434,38	28%	215	859,14	56%
Terça	1520,01	81	324,06	21%	25	224,07	15%	242	967,90	64%
Quarta	1517,36	57	229,75	15%	29	263,89	17%	260	1041,40	69%
Quinta	1537,26	91	364,72	24%	19	172,91	11%	243	971,58	63%
Sexta	1575,17	73	291,75	19%	41	365,57	23%	235	940,80	60%
Média Semanal	**1535,41**	**73**	**291,64**	**19%**	**32**	**292,16**	**19%**	**239**	**956,16**	**62%**
Recomendado	**1656**	**41 a 62 gramas**			**46 a 64 gramas**			**228 a 269 gramas**		
% Adequação	**93%**	**118%**			**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- 10 a 14 de NOVEMBRO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF São Luiz Gonzaga

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	10/11	11/11	12/11	13/11	14/11
Lanche da Manhã	Leite com cacau + Pão fatiado com doce de leite + Banana	Feijão preto Arroz Linguiça assada Alface	Sagu com creme + Maçã	Polenta com molho de carne moída Repolho	Café com leite + Pão francês com frango + Manga
Almoço	Lentilha Arroz Carne de gado em molho Polenta Couve flor	Feijão preto Arroz Escondidinho de batata doce com frango Brócolis	Feijão carioca Arroz Coxa e sobrecoxa assada com batata Pepino	Feijão preto Arroz Molho de carne moída Massa (mercado) Cenoura	Feijão carioca Arroz Molho de frango Mandioca cozida Tomate
Lanche da Tarde	Café com leite + Pão de queijo + Abacaxi	Leite com cacau + Bolacha Maria + Mamão	Chá de frutas + Pão com doce de frutas + Melancia	Café com leite + Pão com carne moída + Melão	Leite com cacau + Bolacha salgada + Pêssego

COMPOSIÇÃO DO 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	1550,71	64	256,12	17%	44	400,20	26%	231	925,34	60%
Terça	1797,04	84	336,58	19%	50	450,56	25%	250	1001,41	56%
Quarta	1523,67	55	218,55	14%	25	226,33	15%	273	1091,51	72%
Quinta	1517,82	95	381,55	25%	37	336,68	22%	194	775,68	51%
Sexta	1505,75	76	305,39	20%	33	298,00	20%	225	900,73	60%
Média Semanal	**1579,00**	**75**	**299,64**	**19%**	**38**	**342,35**	**22%**	**235**	**938,93**	**60%**
Recomendado	**1656**	**41 a 62 gramas**			**46 a 64 gramas**			**228 a 269 gramas**		
% Adequação	**95%**	**121%**			**83%**			**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- 17 a 21 de NOVEMBRO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF São Luiz Gonzaga

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	17/11	18/11	19/11	20/11	21/11
Lanche da Manhã	Bebida láctea + Bolacha salgada + Abacaxi	Arroz Escondidinho de batata com frango Brócolis	Suco natural + Cachorro quente + Pêssego	**Feriado**	**Ponto Facultativo**
Almoço	Lentilha Arroz Molho de carne moída Purê de mandioca Beterraba	Feijão preto Arroz Molho de frango Massa (mercado) Chuchu	Feijão carioca Arroz Carne de gado em molho Polenta Couve flor	-	-
Lanche da Tarde	Café com leite + Pão francês com requeijão + Banana	Chá de frutas + Bolo sem cobertura + Melancia	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	1673,35	70	278,29	17%	40	359,84	22%	264	1055,53	63%
Terça	1535,12	77	306,95	20%	12	109,75	7%	275	1098,25	72%
Quarta	1470,55	58	233,31	16%	27	246,24	17%	251	1002,46	68%
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	**935,80**	**41**	**163,71**	**10%**	**16**	**143,17**	**9%**	**158**	**631,25**	**41%**
Recomendado	**1656**	**41 a 62 gramas**			**46 a 64 gramas**			**228 a 269 gramas**		
% Adequação	**57%**	**100%**			**35%**			**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- 24 a 28 de NOVEMBRO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF São Luiz Gonzaga

Horários	Segunda 24/11	Terça 25/11	Quarta 26/11	Quinta 27/11	Sexta 28/11
Lanche da Manhã	Leite com cacau + Pão de queijo + Manga	Massa (mercado) Carne de gado picada em molho Beterraba	Café com leite + Mini pizza de queijo e tomate + Abacaxi	Feijão carioca Arroz Carne de porco Pepino	Chá de frutas + Pão francês com requeijão + Mamão
Almoço	Lentilha Arroz Frango desfiado Polenta Cenoura	Feijão carioca Arroz Carne de gado com mandioca Tomate	Feijão preto Arroz Escondidinho de batata com frango Chuchu	Feijão carioca Arroz Molho de carne moída Massa (mercado) Couve flor	Feijão preto Arroz Coxa e sobrecoxa assada Batata doce cozida Alface
Lanche da Tarde	Café com leite + Pão com frango desfiado + Melão	Leite com cacau + Bolacha Maria + Banana	Chá de frutas + Pão com doce de leite + Maçã	Café com leite + Bolo sem cobertura + Manga	Suco natural + Bolacha salgada + Melancia

COMPOSIÇÃO DO 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	1475,87	76	303,90	21%	43	383,14	26%	198	790,43	54%
Terça	1721,83	82	327,79	19%	29	260,26	15%	280	1119,21	65%
Quarta	1288,79	69	274,55	21%	27	242,56	19%	197	786,08	61%
Quinta	1577,23	85	339,75	22%	32	285,56	18%	235	939,39	60%
Sexta	1517,20	57	226,81	15%	35	312,65	21%	248	990,28	65%
Média Semanal	**1516,19**	**74**	**294,56**	**19%**	**33**	**296,83**	**20%**	**231**	**925,08**	**61%**
Recomendado	**1656**	**41 a 62 gramas**			**46 a 64 gramas**			**228 a 269 gramas**		
% Adequação	**92%**	**119%**			**72%**			**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- 03 a 07 de NOVEMBRO

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Arco-Íris

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	03/11	04/11	05/11	06/11	07/11
Lanche manhã 09h10min	Café com leite + Pão de queijo + Melão	Leite com cacau + Pão com doce de leite + Maçã	Café com leite + Bolo sem cobertura + Morango	Leite com cacau + Pão com requeijão + Mamão	Chá de frutas + Sanduíche (pão, Apresuntado, queijo, salada) + Melancia
Almoço 11h10min	Lentilha Arroz Molho de carne moída Polenta Chuchu	Feijão carioca Arroz Molho de frango Batata doce cozida Alface	Feijão preto Arroz Carne de gado cozida com mandioca Beterraba	Feijão carioca Arroz Molho de frango Abóbora cozida Repolho	Feijão preto Arroz Carne de porco Molho de legumes (milho e ervilha) 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	Igual ao almoço	Café com leite + Calzone de frango	Chá de frutas + Bolacha Maria	Igual ao almoço	Suco de frutas + Puff
Lanche 2 15h55min	Manga	Abacaxi	Banana	Pêssego	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	969,87	54	217,46	22%	21	189,99	20%	179	714,88	74%
Terça	970,29	50	199,77	21%	29	262,04	27%	129	514,03	53%
Quarta	1086,47	42	166,87	15%	22	196,34	18%	181	724,38	67%
Quinta	958,03	59	236,52	25%	19	174,37	18%	134	536,87	56%
Sexta	1042,67	45	179,47	17%	33	293,21	28%	148	591,84	57%
Média Semanal	**1005,47**	**50**	**200,02**	**20%**	**25**	**223,19**	**22%**	**154**	**616,40**	**61%**
Recomendado	**945**	**24 a 35 gramas**			**26 a 37 gramas**			**130 a 154 gramas**		
% Adequação	**106%**	**143%**			**95%**			**119%**		

Dominique Passarin de Oliveira- Nutricionista – CRN 16749D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle 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 NOVEMBRO

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Arco-Íris

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	10/11	11/11	12/11	13/11	14/11
Lanche manhã 09h10min	Leite com cacau + Pão fatiado com doce de frutas + Banana	Café com leite + Puff + Abacaxi	Chá de frutas + Pão com requeijão + Mamão	Leite com cacau + Pão com queijo + Maçã	Café com leite + Pão francês com frango + Manga
Almoço 11h10min	Lentilha Arroz Carne de gado em molho Polenta Couve flor	Feijão preto Arroz Molho de frango Purê de batata doce Brócolis	Feijão carioca Arroz Coxa e sobrecoxa assada com batata Pepino	Feijão preto Arroz Molho de carne moída Massa (mercado) Cenoura	Feijão carioca Arroz Molho de frango Mandioca cozida 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	Chá de frutas + Bolo doce sem cobertura	Café com leite + Bolacha salgada	Igual ao almoço	Sagu com creme
Lanche 2 15h55min	Manga	Maçã	Melancia	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	985,18	47	189,59	19%	12	108,14	11%	176	705,33	72%
Terça	892,68	34	137,16	15%	23	203,86	23%	141	563,59	63%
Quarta	941,30	40	159,52	17%	30	266,13	28%	133	532,17	57%
Quinta	1127,21	59	234,96	21%	22	195,99	17%	173	692,74	61%
Sexta	956,82	38	150,28	16%	15	137,95	14%	171	683,21	71%
Média Semanal	**980,64**	**44**	**174,30**	**18%**	**20**	**182,42**	**19%**	**159**	**635,41**	**65%**
Recomendado	**945**	**24 a 35 gramas**			**26 a 37 gramas**			**130 a 154 gramas**		
% Adequação	**104%**	**125%**			**78%**			**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- 17 a 21 de NOVEMBRO

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Arco-Íris

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	17/11	18/11	19/11	20/11	21/11
Lanche manhã 09h10min	Bebida láctea + Bolacha salgada + Abacaxi	Café com leite + Pão com requeijão + Banana	Leite com cacau + Bolo doce sem cobertura + Manga	**Feriado**	**Ponto facultativo**
Almoço 11h10min	Lentilha Arroz Molho de carne moída Purê de mandioca Beterraba	Feijão preto Arroz Molho de frango Massa (mercado) Chuchu	Feijão carioca Arroz Carne de gado em molho Polenta Couve flor	-	-
Leite 13h30min	Leite com Cacau (200 ml)	Leite com Cacau (200 ml)	Leite com Cacau (200 ml)	-	-
Lanche 1 14h20min	Igual ao almoço	Chá de frutas + Pão com molho de frango	Suco natural + Cachorro quente	-	-
Lanche 2 15h55min	Maçã	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	1029,01	50	200,21	19%	18	161,77	16%	169	675,35	66%
Terça	956,72	49	197,25	21%	18	160,36	17%	152	606,11	63%
Quarta	996,05	34	134,18	13%	21	186,21	19%	169	677,82	68%
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	**596,36**	**27**	**106,33**	**11%**	**11**	**101,67**	**10%**	**98**	**391,86**	**39%**
Recomendado	**945**	**24 a 35 gramas**			**26 a 37 gramas**			**130 a 154 gramas**		
% Adequação	**63%**	**111%**			**43%**			**75%**		

Dominique Passarin de Oliveira- Nutricionista – CRN 16749D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle 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 NOVEMBRO

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Arco-Íris

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	24/11	25/11	26/11	27/11	28/11
Lanche manhã 09h10min	Leite com cacau + Pão de queijo + Manga	Chá de frutas + Pão com queijo + Maçã	Café com leite + Bolacha Maria + Morango	Leite com cacau + Pão com doce de frutas + Melão	Café com leite + Pão francês com requeijão + Mamão
Almoço 11h10min	Lentilha Arroz Frango desfiado Polenta Cenoura	Feijão carioca Arroz Carne de gado com mandioca Tomate	Feijão preto Arroz Coxa e sobrecoxa assada Batata doce cozida Alface	Feijão carioca Arroz Molho de carne moída Massa (mercado) Couve flor	Feijão preto Arroz Molho de frango Purê de batata Chuchu
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	Leite com cacau + Mini pizza de queijo e tomate	Igual ao almoço	Chá de frutas + Bolo doce sem cobertura
Lanche 2 15h55min	Banana	Pêssego	Abacaxi	Melancia	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	945,94	45	180,55	19%	20	182,15	19%	149	594,88	63%
Terça	947,73	38	150,78	16%	20	180,30	19%	159	637,35	67%
Quarta	970,93	43	172,98	18%	28	255,75	26%	135	540,89	56%
Quinta	1026,19	54	215,27	21%	18	159,40	16%	163	652,75	64%
Sexta	938,62	39	157,20	17%	19	173,75	19%	152	607,34	65%
Média Semanal	**965,88**	**44**	**175,36**	**18%**	**21**	**190,27**	**20%**	**152**	**606,64**	**63%**
Recomendado	**945**	**24 a 35 gramas**			**26 a 37 gramas**			**130 a 154 gramas**		
% Adequação	**102%**	**125%**			**81%**			**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- 03 a 07 de NOVEMBRO

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Dona Ziza

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	03/11	04/11	05/11	06/11	07/11
Café da manhã 8:00	Café com leite + Pão com queijo	Leite com cacau + Bolacha salgada	Café com leite + Bolo sem açúcar	Leite com cacau + Pão com requeijão	Chá de frutas + Sanduíche (pão, queijo, salada)
Lanche da manhã 9:30	Melão	Maçã	Morango	Mamão	Melancia
Almoço 10:30 - 11:30	Lentilha Arroz Molho de carne moída Polenta Chuchu	Feijão carioca Arroz Molho de frango Batata doce cozida Alface	Feijão preto Arroz Carne de gado cozida Purê de mandioca Beterraba	Feijão carioca Arroz Molho de frango Massa (mercado) Repolho	Feijão preto Arroz Carne de porco Molho de legumes (milho e ervilha) Pepino
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	Igual ao almoço	Café com leite + Calzone de frango	Chá de frutas + Pão de queijo	Igual ao almoço	Suco natural + Puff
Lanche 2 16:45	Manga	Abacaxi	Banana	Pêssego	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	727,66	40	158,44	22%	20	181,59	25%	130	518,34	71%
Terça	871,83	47	186,03	21%	20	178,30	20%	128	511,23	59%
Quarta	836,97	25	99,10	12%	23	205,36	25%	136	543,09	65%
Quinta	966,70	50	199,69	21%	14	128,01	13%	159	635,65	66%
Sexta	796,91	32	127,59	16%	25	228,92	29%	115	459,60	58%
Média Semanal	840,01	39	154,17	18%	20	184,44	22%	133	533,58	64%
Recomendado	**708**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**97 a 115 gramas**		
% Adequação	**119%**	**143%**			**102%**			**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- 10 a 14 de NOVEMBRO

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Dona Ziza

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	10/11	11/11	12/11	13/11	14/11
Café da manhã 8:00	Leite com cacau + Pão com queijo	Café com leite + Bolo sem açúcar	Chá de frutas + Pão francês com ovo mexido	Leite com cacau + Pão com requeijão	Vitamina de banana + Bolacha salgada
Lanche da manhã 9:30	Banana	Abacaxi	Mamão	Maçã	Manga
Almoço 10:30 - 11:30	Lentilha Arroz Carne de gado em molho Polenta Couve flor	Feijão preto Arroz Molho de frango Purê de batata doce Brócolis	Feijão carioca Arroz Coxa e sobrecoxa assada com batata Pepino	Feijão preto Arroz Molho de carne moída Massa (mercado) Cenoura	Feijão carioca Arroz Molho de frango Mandioca cozida 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	Igual ao almoço	Chá de frutas + Puff	Leite com cacau + Pão de cachorro quente com frango	Igual ao almoço	Café com leite + Pão de queijo
Lanche 2 16:45	Manga	Maçã	Melancia	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	798,71	28	111,14	14%	22	199,43	25%	125	498,14	62%
Terça	868,40	44	174,43	20%	16	145,29	17%	139	557,44	64%
Quarta	779,37	38	151,32	19%	16	145,12	19%	119	475,03	61%
Quinta	939,33	45	180,93	19%	19	168,62	18%	147	586,70	62%
Sexta	881,01	33	131,02	15%	29	259,51	29%	127	506,99	58%
Média Semanal	853,37	37	149,77	18%	20	183,59	22%	131	524,86	62%
Recomendado	**708**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**97 a 115 gramas**		
% Adequação	**121%**	**139%**			**102%**			**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- 17 a 21 de NOVEMBRO

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Dona Ziza

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	17/11	18/11	19/11	20/11	21/11
Café da manhã 8:00	Leite com cacau + Bolacha salgada	Café com leite + Pão com requeijão	Leite com cacau + Bolo sem açúcar	**Feriado**	**Ponto facultativo**
Lanche da manhã 9:30	Abacaxi	Banana	Manga	-	-
Almoço 10:30 - 11:30	Lentilha Arroz Frango desfiado Massa (mercado) Beterraba	Feijão carioca Arroz Carne de gado em molho Polenta Couve flor	Feijão preto Arroz Molho de frango Purê de mandioca Chuchu	-	-
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	Igual ao almoço	Suco natural + Pão francês com ovo mexido	Chá de frutas + Pão com molho de frango	-	-
Lanche 2 16:45	Maçã	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	828,62	33	130,21	16%	16	143,55	17%	140	561,85	68%
Terça	887,01	46	182,13	21%	13	119,21	13%	146	583,86	66%
Quarta	792,41	35	138,33	17%	12	107,97	14%	138	552,20	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	501,61	23	90,13	11%	8	74,15	9%	85	339,58	41%
Recomendado	**708**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**97 a 115 gramas**		
% Adequação	**71%**	**83%**			**41%**			**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- 24 a 28 de NOVEMBRO

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Dona Ziza

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	24/11	25/11	26/11	27/11	28/11
Café da manhã 8:00	Leite com cacau + Pão com requeijão	Chá de frutas + Pão francês com ovo mexido	Café com leite + Bolacha salgada	Leite com cacau + Sanduíche (pão, queijo, salada)	Café com leite + Bolo sem açúcar
Lanche da manhã 9:30	Manga	Maçã	Banana	Melão	Mamão
Almoço 10:30 - 11:30	Lentilha Arroz Frango desfiado Polenta Cenoura	Feijão carioca Arroz Carne de gado com mandioca Tomate	Feijão preto Arroz Coxa e sobrecoxa assada Batata doce cozida Alface	Feijão carioca Arroz Molho de carne moída Massa (mercado) Couve flor	Feijão preto Arroz Molho de frango Purê de batata Chuchu
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	Igual ao almoço	Iogurte natural batido com morango	Leite com cacau + Mini pizza de queijo e tomate	Igual ao almoço	Chá de frutas + Pão de queijo
Lanche 2 16:45	Banana	Pêssego	Abacaxi	Melancia	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	601,19	25	99,85	17%	10	86,17	14%	104	416,70	69%
Terça	849,79	47	187,11	22%	14	122,89	14%	135	541,54	64%
Quarta	838,71	38	150,51	18%	26	234,74	28%	115	459,31	55%
Quinta	1017,65	51	202,13	20%	20	184,29	18%	157	627,62	62%
Sexta	777,61	28	110,84	14%	22	199,90	26%	119	475,88	61%
Média Semanal	816,99	38	150,09	18%	18	165,60	20%	126	504,21	62%
Recomendado	**708**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**97 a 115 gramas**		
% Adequação	**115%**	**139%**			**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- 03 a 07 de NOVEMBRO

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Riscos e Rabiscos

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	03/11	04/11	05/11	06/11	07/11
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	Melão	Maçã	Morango	Mamão	Melancia
Almoço 11:00	Lentilha Arroz Molho de carne moída Polenta Chuchu	Feijão carioca Arroz Molho de frango Batata doce cozida Cenoura	Feijão preto Arroz Carne de gado cozida Purê de batata Beterraba	Feijão carioca Arroz Molho de frango Massa (mercado) Tomate picado	Feijão preto Arroz Omelete de legumes (milho e ervilha) 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	Igual ao almoço	Iogurte natural com aveia	Igual ao almoço	Bolo de banana sem açúcar	Igual ao almoço
Lanche 2 16:30	Manga	Abacaxi	Banana	Pêssego	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	503,44	32	128,36	25%	9	76,86	15%	88	350,10	70%
Terça	445,77	23	91,14	20%	6	52,22	12%	76	303,41	68%
Quarta	435,48	26	105,36	24%	5	41,95	10%	73	290,24	67%
Quinta	527,18	22	86,69	16%	5	46,27	9%	98	393,22	75%
Sexta	468,98	22	89,24	19%	9	82,91	18%	77	309,22	66%
Média Semanal	476,17	25	100,16	21%	7	60,04	13%	82	329,24	69%
Recomendado	**475**	**12 a 18 gramas**			**13 a 18 gramas**			**65 a 77 gramas**		
% Adequação	**100%**	**139%**			**51%**			**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- 10 a 14 de NOVEMBRO

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Riscos e Rabiscos

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	10/11	11/11	12/11	13/11	14/11
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	Banana	Abacaxi	Mamão	Maçã	Manga
Almoço 11:00	Lentilha Arroz Carne de gado em molho Polenta Couve flor	Feijão preto Arroz Molho de frango Purê de batata doce Brócolis	Feijão carioca Arroz Peixe assado com Batata Beterraba	Feijão preto Arroz Molho de carne moída Massa (mercado) Cenoura	Feijão carioca Arroz Molho de frango Abóbora 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	Igual ao almoço	Salada de frutas	Igual ao almoço	Panqueca de banana	Igual ao almoço
Lanche 2 16:30	Manga	Maçã	Melancia	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	443,85	28	110,27	25%	5	42,19	10%	86	345,00	78%
Terça	425,10	21	82,30	19%	2	21,22	5%	85	341,59	80%
Quarta	454,58	30	120,47	27%	3	26,45	6%	78	310,33	68%
Quinta	575,48	28	111,86	19%	11	97,50	17%	92	367,23	64%
Sexta	500,75	34	134,30	27%	4	36,40	7%	82	328,26	66%
Média Semanal	479,95	28	111,84	23%	5	44,75	9%	85	338,48	71%
Recomendado	**475**	**12 a 18 gramas**			**13 a 18 gramas**			**65 a 77 gramas**		
% Adequação	**101%**	**155%**			**38%**			**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- 17 a 21 de NOVEMBRO

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Riscos e Rabiscos

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	17/11	18/11	19/11	20/11	21/11
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	**Feriado**	**Ponto facultativo**
Lanche da manhã 9:10	Abacaxi	Maçã	Manga	-	-
Almoço 11:00	Lentilha Arroz Frango desfiado Massa (mercado) Beterraba	Feijão carioca Arroz Carne de gado em molho Polenta Couve flor	Feijão preto Arroz Molho de frango Purê de batata Chuchu	-	-
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	Igual ao almoço	Vitamina de banana e morango	Igual ao almoço	-	-
Lanche 2 16:30	Mamão	Melão	Melancia	-	-

COMPOSIÇÃO DO 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	518,59	37	147,13	28%	4	36,36	7%	95	381,13	73%
Terça	448,22	20	79,82	18%	7	66,15	15%	78	311,20	69%
Quarta	477,64	34	134,16	28%	4	33,44	7%	77	308,33	65%
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	288,89	18	72,22	15%	3	27,19	6%	50	200,13	41%
Recomendado	**475**	**12 a 18 gramas**			**13 a 18 gramas**			**65 a 77 gramas**		
% Adequação	**61%**	**100%**			**23%**			**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- 24 a 28 de NOVEMBRO

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Riscos e Rabiscos

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	24/11	25/11	26/11	27/11	28/11
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	Maçã	Banana	Melão	Mamão
Almoço 11:00	Lentilha Arroz Frango desfiado Polenta Cenoura	Feijão carioca Arroz Carne de gado com mandioca Tomate	Feijão preto Arroz Molho de frango Batata doce cozida Brócolis	Feijão carioca Arroz Molho de carne moída Massa (mercado) Couve flor	Feijão preto Arroz Molho de frango Purê de batata Chuchu
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	Igual ao almoço	Mingau de aveia	Igual ao almoço	Salada de frutas	Igual ao almoço
Lanche 2 16:30	Banana	Pêssego	Abacaxi	Melancia	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	485,49	34	137,88	28%	4	33,76	7%	91	365,80	75%
Terça	515,22	21	83,72	16%	8	73,46	14%	92	366,90	71%
Quarta	511,25	34	137,28	27%	4	34,15	7%	85	340,84	67%
Quinta	478,70	20	81,34	17%	5	44,72	9%	92	366,81	77%
Sexta	492,48	34	135,32	27%	4	33,98	7%	81	322,34	65%
Média Semanal	496,63	29	115,11	23%	5	44,01	9%	88	352,54	71%
Recomendado	**475**	**12 a 18 gramas**			**13 a 18 gramas**			**65 a 77 gramas**		
% Adequação	**105%**	**160%**			**38%**			**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- 03 a 07 de NOVEMBRO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Érico Veríssimo

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	03/11	04/11	05/11	06/11	07/11
Lanche da manhã e da Tarde	Chá de frutas + Pão de queijo + Melão	Massa integral Molho de frango Tomate	Café com leite + Bolo sem açúcar + Morango	Arroz integral Peixe assado Cenoura	Chá de frutas + Sanduíche (pão integral, queijo, salada) + Melancia

CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR- 10 a 14 de NOVEMBRO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Érico Veríssimo

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	10/11	11/11	12/11	13/11	14/11
Lanche da manhã e da Tarde	Leite com cacau + Pão integral com geleia diet + Banana	Feijão preto Arroz integral Carne de gado em molho Alface	Iogurte zero açúcar com aveia + Maçã	Polenta com molho de carne moída Repolho	Café com leite + Pão integral com frango + Melancia

Dominique Passarin de Oliveira- Nutricionista – CRN 16749D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle 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 NOVEMBRO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Érico Veríssimo

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	17/11	18/11	19/11	20/11	21/11
Lanche da manhã e da Tarde	Iogurte zero + Bolacha integral + Abacaxi	Arroz integral Molho de frango Brócolis	Chá de frutas + Cachorro quente (com molho de frango) + Pêssego	**Feriado**	**Ponto Facultativo**

CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR- 24 a 28 de NOVEMBRO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Érico Veríssimo

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	24/11	25/11	26/11	27/11	28/11
Lanche da manhã e da Tarde	Leite com cacau + Pão de queijo + Manga	Massa integral Carne de gado picada em molho Beterraba	Café com leite + Torrada de pão integral com queijo e tomate + Melancia	Feijão carioca Arroz integral Molho de frango Pepino	Chá de frutas + Pão integral com requeijão + Mamão

Dominique Passarin de Oliveira- Nutricionista – CRN 16749D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle 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 DEZEMBRO

APAE – Espaço Criador

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	01/12	02/12	03/12	04/12	05/12
Lanche da Manhã	Bebida láctea + Bolacha Maria + Maçã **Bebida láctea + purê de maçã com aveia*	Polenta Molho de carne moída Repolho e tomate **Polenta + molho liquidificado*	Chá de frutas + Pão francês com requeijão + Abacaxi **Mingau de aveia*	Massa (mercado) Molho de frango Pepino **Purê de batata + molho liquidificado*	Leite com cacau + Sanduíche (pão, Apresuntado, queijo, salada) + Banana **Vitamina de banana e aveia*
Almoço	-	-	Feijão preto Arroz Carne de porco Batata refogada Cenoura **Purê de batata com cenoura + feijão 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		
20% Necessidades Diárias	**(kcal)**	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	474,56	9	37,54	8%	9	80,15	17%	92	367,54	77%
Terça	369,10	29	116,98	32%	11	99,34	27%	38	150,57	41%
Quarta	790,67	43	171,85	22%	16	143,07	18%	118	471,55	60%
Quinta	466,21	27	106,65	23%	4	32,12	7%	79	316,67	68%
Sexta	455,19	20	79,32	17%	14	128,82	28%	66	263,82	58%
Média Semanal	**511,15**	**26**	**102,47**	**20%**	**11**	**96,70**	**19%**	**79**	**314,03**	**61%**
Recomendado	**473**	**12 a 18 gramas**			**13 a 18 gramas**			**65 a 77 gramas**		
% Adequação	**108%**	**142%**			**83%**			**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- 08 a 12 de DEZEMBRO

APAE – Espaço Criador

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	08/12	09/12	10/12	11/12	12/12
Lanche da Manhã	Vitamina de frutas + Bolacha salgada + Mamão **Vitamina de frutas*	Galinhada Brócolis **Purê de batata + molho de frango liquidificado*	Café com leite + Pão com doce de frutas + Melão **Abacate amassado com farinha de aveia*	Massa (mercado) Molho de carne moída Beterraba **Purê de batata doce + molho de carne moída liquidificado*	Leite com cacau + Bolo doce sem cobertura + Pêssego **Mingau de aveia*
Almoço	-	-	Feijão carioca Arroz Coxa e sobrecoxa assada com batata Alface **Purê de batata + feijão 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		
20% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	472,05	13	50,75	11%	11	100,22	21%	86	344,46	73%
Terça	457,36	25	99,05	22%	3	24,36	5%	80	321,48	70%
Quarta	838,98	39	156,96	19%	16	143,61	17%	137	549,04	65%
Quinta	589,07	36	143,47	24%	12	106,88	18%	81	325,11	55%
Sexta	443,13	12	46,54	11%	12	105,97	24%	73	292,61	66%
Média Semanal	**560,12**	**25**	**99,35**	**17%**	**11**	**96,21**	**17%**	**92**	**366,54**	**66%**
Recomendado	**473**	**12 a 18 gramas**			**13 a 18 gramas**			**65 a 77 gramas**		
% Adequação	**118%**	**138%**			**82%**			**119%**		

Dominique Passarin de Oliveira- Nutricionista – CRN 16749D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle 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 17 de DEZEMBRO

APAE – Espaço Criador

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	15/12	16/12	17/12	-	-
Lanche da Manhã	Leite com cacau + Pão de queijo + Manga **Vitamina de frutas*	Polenta Molho de carne moída Repolho **Polenta + molho liquidificado*	Suco natural + Cachorro quente + Melancia **Purê de banana e maçã com farinha de aveia*	-	-
Almoço	-	-	Feijão preto Arroz Molho de frango Massa (mercado) Couve flor **Arroz e feijão liquidificados + molho de frango*	-	-
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		
20% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	438,42	11	45,34	10%	23	207,85	47%	50	200,13	46%
Terça	340,61	29	114,41	34%	11	98,93	29%	31	124,22	36%
Quarta	959,99	42	167,21	17%	13	115,26	12%	168	671,52	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	**347,80**	**16**	**65,39**	**12%**	**9**	**84,41**	**18%**	**50**	**199,17**	**30%**
Recomendado	**473**	**12 a 18 gramas**			**13 a 18 gramas**			**65 a 77 gramas**		
% Adequação	**74%**	**91%**			**72%**			**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- 01 a 05 de DEZEMBRO
Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Emílio Link

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	01/12	02/12	03/12	04/12	05/12
Lanche da manhã	Arroz Estrogonofe de gado Batata assada Pepino	Café com leite + Pão com requeijão + Melão	Leite com cacau + Bolo doce sem cobertura + Manga	Chá de frutas + Pão com doce de leite + Pêssego	Galinhada Cenoura
Almoço	Carreteiro Repolho e tomate	-	Feijão preto Arroz Molho de frango Mandioca cozida Alface	Feijão carioca Arroz Molho de carne moída Polenta Beterraba	-
Lanche da Tarde	Arroz Estrogonofe de gado Batata assada Pepino	Leite com cacau + Pão de queijo + Mamão	Café com leite + Pão com molho de carne moída + Abacaxi	Suco natural + Bolacha salgada + Melancia	Galinhada 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	1233,93	52	207,54	17%	18	165,09	13%	208	831,58	67%
Terça	785,45	23	92,85	12%	36	328,13	42%	95	379,78	48%
Quarta	1277,66	58	232,63	18%	25	222,34	17%	205	819,66	64%
Quinta	1042,58	49	197,27	19%	18	164,12	16%	173	693,95	67%
Sexta	1126,99	52	206,30	18%	6	49,74	4%	208	830,04	74%
Média Semanal	**1093,32**	**47**	**187,32**	**17%**	**21**	**185,88**	**19%**	**178**	**711,00**	**64%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**154%**	**173%**			**103%**			**155%**		

Dominique Passarin de Oliveira- Nutricionista – CRN 16749D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle 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 DEZEMBRO
Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Emílio Link

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	08/12	09/12	10/12	11/12	12/12
Lanche da manhã	Massa (mercado) Molho de carne moída Brócolis	Suco natural + Pão francês com requeijão + Banana	Café com leite + Bolo doce sem cobertura + Mamão	Leite com cacau + Bolacha Maria + Melancia	Arroz Polenta Molho de frango Repolho
Almoço	Arroz Polenta Molho de carne moída Couve flor	-	Feijão carioca Arroz Molho de frango Purê de batata doce Chuchu	Feijão preto Arroz Carne de gado em molho Batata refogada Alface	-
Lanche da Tarde	Massa (mercado) Molho de carne moída Brócolis	Leite com cacau + Sanduíche (pão, Apresuntado, queijo e salada) + Maçã	Bebida láctea + Bolacha salgada + Pêssego	Café com leite + Pão com doce de frutas + Abacaxi	Arroz Polenta Molho de frango Repolho

COMPOSIÇÃO DO 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	1007,96	64	257,87	26%	23	211,05	21%	135	538,20	53%
Terça	805,24	26	103,92	13%	21	184,92	23%	135	539,73	67%
Quarta	1167,12	47	186,07	16%	19	174,08	15%	204	815,63	70%
Quinta	923,01	38	151,78	16%	18	163,58	18%	156	624,20	68%
Sexta	801,47	36	142,52	18%	4	35,22	4%	151	603,44	75%
Média Semanal	**940,96**	**42**	**168,43**	**18%**	**17**	**153,77**	**16%**	**156**	**624,24**	**67%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**133%**	**156%**			**85%**			**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- 15 a 17 de DEZEMBRO
Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Emílio Link

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	15/12	16/12	17/12	-	-
Lanche da manhã	Galinhada Alface e tomate	Leite com cacau + Pão com queijo + Melão	Bebida láctea + Bolacha salgada + Banana	-	-
Almoço	Arroz Massa (mercado) Molho de frango Beterraba	-	Feijão preto Arroz Coxa e sobrecoxa assada com batata Pepino	-	-
Lanche da Tarde	Galinhada Alface e tomate	Café com leite + Pão de queijo + Manga	Suco natural + 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		
30% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	1312,08	62	247,82	19%	7	61,57	5%	241	964,45	74%
Terça	709,47	23	92,99	13%	31	280,26	40%	91	362,24	51%
Quarta	1108,25	39	155,94	14%	19	174,83	16%	199	796,90	72%
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	**625,96**	**25**	**99,35**	**9%**	**11**	**103,33**	**12%**	**106**	**424,72**	**39%**
Recomendado	**710**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**98 a 115 gramas**		
% Adequação	**88%**	**92%**			**57%**			**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- 01 a 05 de DEZEMBRO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Érico Veríssimo

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	01/12	02/12	03/12	04/12	05/12
Lanche da manhã e da Tarde	Leite com cacau + Pão de queijo + Maçã	Massa (mercado) Molho de frango Alface	Café com leite + Pão francês com requeijão + Pêssego	Arroz Polenta Molho de carne moída Repolho	Suco natural + Bolacha Maria + 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	169,77	8	31,36	18%	20	176,76	104%	49	196,59	116%
Terça	463,26	26	105,91	23%	4	32,34	7%	78	313,72	68%
Quarta	320,62	11	43,22	13%	11	100,08	31%	44	177,32	55%
Quinta	449,87	20	81,80	18%	6	54,10	12%	76	303,26	67%
Sexta	307,75	4	14,25	5%	4	32,84	11%	68	271,97	88%
Média Semanal	**342,25**	**14**	**55,31**	**16%**	**9**	**79,22**	**33%**	**63**	**252,57**	**79%**
Recomendado	**329**	**8 a 12 gramas**			**9 a 13 gramas**			**45 a 53 gramas**		
% Adequação	**104%**	**115%**			**98%**			**119%**		

Dominique Passarin de Oliveira- Nutricionista – CRN 16749D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle 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 DEZEMBRO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Érico Veríssimo

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	08/12	09/12	10/12	11/12	12/12
Lanche da manhã e da Tarde	Leite com cacau + Bolacha Maria + Mamão	Feijão preto Arroz Linguiça assada Tomate	Sagu com creme + Banana	Galinhada Pepino	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	448,46	12	46,46	10%	14	124,15	28%	70	281,91	63%
Terça	512,48	19	77,04	15%	19	169,10	33%	66	263,06	51%
Quarta	378,20	6	23,35	6%	9	84,73	22%	71	282,02	75%
Quinta	348,67	17	67,00	19%	2	16,00	5%	64	254,48	73%
Sexta	444,32	11	42,83	10%	10	92,88	21%	79	314,97	71%
Média Semanal	**426,43**	**13**	**51,34**	**12%**	**11**	**97,37**	**22%**	**70**	**279,29**	**67%**
Recomendado	**329**	**8 a 12 gramas**			**9 a 13 gramas**			**45 a 53 gramas**		
% Adequação	**130%**	**107%**			**120%**			**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- 15 a 17 de DEZEMBRO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Érico Veríssimo

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	15/12	16/12	17/12	-	-
Lanche da manhã e da Tarde	Bebida láctea + Bolacha salgada + Maçã	Feijão preto Arroz Estrogonofe de gado Beterraba	Suco natural + Cachorro quente + Melancia	-	-

COMPOSIÇÃO DO 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	467,90	11	42,30	9%	10	93,48	20%	88	351,93	75%
Terça	437,74	24	94,07	21%	8	72,19	16%	67	268,46	61%
Quarta	385,56	8	33,59	9%	10	92,46	24%	66	262,69	68%
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	**258,24**	**8**	**33,99**	**8%**	**6**	**51,63**	**12%**	**44**	**176,62**	**41%**
Recomendado	**329**	**8 a 12 gramas**			**9 a 13 gramas**			**45 a 53 gramas**		
% Adequação	**78%**	**106%**			**64%**			**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- 01 a 05 de DEZEMBRO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF São Luiz Gonzaga

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	01/12	02/12	03/12	04/12	05/12
Lanche da Manhã	Leite com cacau + Pão de queijo + Maçã	Massa (mercado) Molho de frango Alface	Café com leite + Pão francês com requeijão + Pêssego	Arroz Polenta Molho de carne moída Repolho	Suco natural + Bolacha Maria + Banana
Almoço	Carreteiro Moranga refogada Pepino	Feijão preto Arroz Molho de frango Polenta Cenoura	Feijão carioca Arroz Coxa e sobrecoxa assada com batata Tomate	Feijão preto Arroz Molho de carne moída Massa (mercado) Beterraba	Feijão carioca Arroz Frango desfiado Purê de batata doce Chuchu
Lanche da Tarde	Café com leite + Bolo doce sem cobertura + Melão	Leite com cacau + Pão com molho de frango + Mamão	Bebida láctea + Bolacha salgada + Banana	Café com leite + Pão com doce de frutas + Abacaxi	Chá de frutas + Sanduíche (pão, Apresuntado, queijo e salada) + Melancia

COMPOSIÇÃO DO 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	1494,54	52	207,82	14%	44	393,43	26%	224	896,53	60%
Terça	1564,72	92	369,77	24%	20	180,28	12%	247	989,83	63%
Quarta	1526,71	69	275,64	18%	33	294,54	19%	242	967,12	63%
Quinta	1804,00	92	368,42	20%	33	297,72	17%	282	1126,51	62%
Sexta	1441,47	64	257,14	18%	24	212,11	15%	247	986,50	68%
Média Semanal	**1566,29**	**74**	**295,76**	**19%**	**31**	**275,62**	**18%**	**248**	**993,30**	**63%**
Recomendado	**1656**	**41 a 62 gramas**			**46 a 64 gramas**			**228 a 269 gramas**		
% Adequação	**95%**	**119%**			**67%**			**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- 08 a 12 de DEZEMBRO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF São Luiz Gonzaga

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	08/12	09/12	10/12	11/12	12/12
Lanche da Manhã	Leite com cacau + Bolacha Maria + Mamão	Feijão preto Arroz Linguiça assada Tomate	Sagu com creme + Banana	Galinhada Pepino	Café com leite + Bolo doce sem cobertura + Abacaxi
Almoço	Arroz Molho de carne moída Massa (mercado) Brócolis	Feijão preto Arroz Frango desfiado Polenta Couve flor	Feijão carioca Arroz Estrogonofe de gado Batata assada Cenoura	Feijão preto Arroz Coxa e sobrecoxa assada Mandioca cozida Alface	Feijão carioca Arroz Carne de gado cozida com mandioca Beterraba
Lanche da Tarde	Café com leite + Pão com molho de carne moída + Manga	Chá de frutas + Pão francês com requeijão + Pêssego	Leite com cacau + Bolacha salgada + Melancia	Café com leite + Pão com doce de leite + Maçã	Suco natural + Pão de queijo + 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	1820,06	90	360,60	20%	48	428,23	24%	251	1002,20	55%
Terça	1438,05	73	293,49	20%	39	355,16	25%	195	779,61	54%
Quarta	1511,86	56	223,57	15%	47	426,76	28%	220	880,01	58%
Quinta	1410,00	68	272,17	19%	20	180,35	13%	238	952,14	68%
Sexta	1343,76	49	194,31	14%	33	296,41	22%	217	866,88	65%
Média Semanal	**1504,75**	**67**	**268,83**	**18%**	**37**	**337,38**	**22%**	**224**	**896,17**	**60%**
Recomendado	**1656**	**41 a 62 gramas**			**46 a 64 gramas**			**228 a 269 gramas**		
% Adequação	**91%**	**108%**			**81%**			**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- 15 a 17 de DEZEMBRO

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF São Luiz Gonzaga

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	15/12	16/12	17/12		
Lanche da Manhã	Bebida láctea + Bolacha salgada + Maçã	Feijão preto Arroz Estrogonofe de gado Beterraba	Suco natural + Cachorro quente + Melancia	-	-
Almoço	Arroz Frango desfiado Polenta Pepino	Feijão preto Arroz Molho de carne Batata refogada Repolho	Feijão carioca Arroz Molho de frango Massa (mercado) Chuchu	-	-
Lanche da Tarde	Leite com cacau + Pão com requeijão + Manga	Café com leite + Pão de queijo + Banana	Chá de frutas + 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	1552,21	63	253,76	16%	32	291,93	19%	253	1012,90	65%
Terça	1612,65	77	308,01	19%	40	357,96	22%	239	955,73	59%
Quarta	1382,48	58	231,04	17%	19	175,43	13%	243	972,82	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	**909,47**	**40**	**158,56**	**10%**	**18**	**165,06**	**11%**	**147**	**588,29**	**39%**
Recomendado	**1656**	**41 a 62 gramas**			**46 a 64 gramas**			**228 a 269 gramas**		
% Adequação	**55%**	**97%**			**40%**			**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 DEZEMBRO

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Arco-Íris

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	01/12	02/12	03/12	04/12	05/12
Lanche manhã 09h10min	Bebida láctea + Bolacha salgada + Manga	Leite com cacau + Pão com requeijão + Abacaxi	Leite com cacau + Bolo doce sem cobertura + Morango	Café com leite + Pão com doce de frutas + Banana	Chá de frutas + Pão com queijo + Pêssego
Almoço 11h10min	Arroz Molho de carne de gado Massa (mercado) Repolho e tomate	Feijão carioca Arroz Carne de porco Molho de milho e ervilha Alface	Feijão preto Arroz Coxa e sobrecoxa assada com batatas Pepino	Feijão carioca Arroz Molho de carne moída Polenta Cenoura	Feijão preto Arroz Molho de frango Batata doce cozida 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	Suco natural + Bolacha Maria	Café com leite + Pão de queijo	Igual ao almoço	Café com leite + Pão com molho de frango
Lanche 2 15h55min	Banana	Maçã	Melão	Mamão	Melancia

COMPOSIÇÃO DO 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	935,78	40	158,90	17%	24	218,47	23%	179	716,03	77%
Terça	1214,26	46	184,35	15%	13	117,62	10%	227	907,39	75%
Quarta	1069,34	39	154,13	14%	34	306,96	29%	154	617,71	58%
Quinta	1027,18	50	201,81	20%	18	158,71	15%	166	664,18	65%
Sexta	935,54	52	209,57	22%	16	141,85	15%	146	585,17	63%
Média Semanal	**1036,42**	**45**	**181,75**	**18%**	**21**	**188,72**	**18%**	**175**	**698,10**	**67%**
Recomendado	**945**	**24 a 35 gramas**			**26 a 37 gramas**			**130 a 154 gramas**		
% Adequação	**110%**	**130%**			**81%**			**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- 08 a 12 de DEZEMBRO

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Arco-Íris

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	08/12	09/12	10/12	11/12	12/12
Lanche manhã 09h10min	Leite com cacau + Bolacha Maria + Maçã	Café com leite + Pão com queijo + Melão	Leite com cacau + Pão com doce de leite + Mamão	Café com leite + Bolacha salgada + Manga	Chá de frutas + Pão francês com requeijão + Banana
Almoço 11h10min	Arroz Molho de frango Polenta Brócolis e couve flor	Feijão preto Arroz Linguiça assada Alface e tomate	Feijão carioca Arroz Molho de carne moída Batata assada Repolho	Feijão preto Arroz Estrogonofe de gado Massa (mercado) Chuchu	Feijão carioca Arroz Frango desfiado Batata doce cozida 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	Sagu com creme	Café com leite + Pão com molho de carne moída	Igual ao almoço	Café com leite + Bolo doce sem cobertura
Lanche 2 15h55min	Manga	Abacaxi	Maçã	Melancia	Pêssego

COMPOSIÇÃO DO 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	987,47	51	204,76	21%	16	147,80	15%	158	631,03	64%
Terça	1168,19	36	143,31	12%	48	429,64	37%	151	604,58	52%
Quarta	1012,62	56	222,22	22%	25	222,53	22%	143	571,25	56%
Quinta	1197,33	68	270,09	23%	30	266,75	22%	164	654,96	55%
Sexta	902,03	38	150,83	17%	18	164,26	18%	147	588,67	65%
Média Semanal	**1053,53**	**50**	**198,24**	**19%**	**27**	**246,20**	**23%**	**153**	**610,10**	**58%**
Recomendado	**945**	**24 a 35 gramas**			**26 a 37 gramas**			**130 a 154 gramas**		
% Adequação	**111%**	**142%**			**105%**			**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- 15 a 17 de DEZEMBRO

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Arco-Íris

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	15/12	16/12	17/12	18/12	19/12
Lanche manhã 09h10min	Café com leite + Bolacha Maria + Melão	Chá de frutas + Pão de queijo + Mamão	Leite com cacau + Pão com queijo + Abacaxi	Café com leite + Pão com doce de frutas + Morango	Leite com cacau + Pão com requeijão + Manga
Almoço 11h10min	Arroz Carne de porco Molho com milho e ervilha Polenta Pepino	Feijão carioca Arroz Omelete de legumes Repolho e tomate	Feijão preto Arroz Molho de frango Purê de batata doce Beterraba	Feijão carioca Arroz Molho de carne moída Massa (mercado) Chuchu	Feijão preto Arroz Coxa e sobrecoxa assado com batatas 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	Igual ao almoço	Bebida láctea + Bolacha salgada	Café com leite + Pão com molho de frango	Igual ao almoço	Suco natural + Cachorro quente
Lanche 2 15h55min	Banana	Maçã	Melancia	Pêssego	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	1024,09	43	171,53	17%	21	188,80	18%	167	666,44	65%
Terça	1037,36	31	124,20	12%	30	273,18	26%	168	671,21	65%
Quarta	1066,67	57	229,27	21%	21	192,81	18%	162	647,59	61%
Quinta	1096,31	56	223,36	20%	19	171,50	16%	175	698,46	64%
Sexta	927,80	40	158,57	17%	21	192,21	21%	147	586,20	63%
Média Semanal	**1030,45**	**45**	**181,39**	**18%**	**23**	**203,70**	**20%**	**163**	**653,98**	**63%**
Recomendado	**945**	**24 a 35 gramas**			**26 a 37 gramas**			**130 a 154 gramas**		
% Adequação	**109%**	**130%**			**87%**			**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- 01 a 05 de DEZEMBRO

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Dona Ziza

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	01/12	02/12	03/12	04/12	05/12
Café da manhã 8:00	Vitamina de fruta + Bolacha salgada	Café com leite + Pão de cachorro quente com requeijão	Leite com cacau + Bolo sem açúcar	Café com leite + Pão francês com ovo mexido	Leite com cacau + Pão com queijo
Lanche da manhã 9:30	Banana	Melão	Mamão	Manga	Abacaxi
Almoço 10:30 - 11:30	Galinhada Abóbora refogada Repolho e tomate	Feijão preto Arroz Molho de carne moída Massa (mercado) Brócolis	Feijão carioca Arroz Carne de porco refogada Molho com milho e ervilha Alface	Feijão preto Arroz Molho de carne Polenta Cenoura	Feijão carioca Arroz Molho de frango Purê de 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	Leite (100-200ml) Fórmula Infantil para 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	Igual ao almoço	Chá de frutas + Pão com queijo	Suco natural + Bolacha salgada	Igual ao almoço	Café com leite + Pão de queijo
Lanche 2 16:45	Maçã	Morango	Pêssego	Melancia	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	765,79	35	141,24	18%	18	157,77	21%	116	464,62	61%
Terça	715,02	36	144,29	20%	12	106,77	15%	117	467,06	65%
Quarta	754,64	25	101,70	13%	16	140,04	19%	131	523,27	69%
Quinta	814,27	40	161,93	20%	12	108,61	13%	134	537,31	66%
Sexta	798,12	35	141,72	18%	26	232,67	29%	110	438,46	55%
Média Semanal	769,57	35	138,18	18%	17	149,17	19%	122	486,14	63%
Recomendado	**708**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**97 a 115 gramas**		
% Adequação	**109%**	**128%**			**83%**			**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- 08 a 12 de DEZEMBRO

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Dona Ziza

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	08/12	09/12	10/12	11/12	12/12
Café da manhã 8:00	Vitamina de fruta + Bolacha salgada	Café com leite + Pão com queijo	Leite com cacau + Pão com requeijão	Café com leite + Bolo sem açúcar	Leite com cacau + Pão com ovo mexido
Lanche da manhã 9:30	Melão	Mamão	Manga	Abacaxi	Morango
Almoço 10:30 - 11:30	Carreteiro Brócolis e couve flor	Feijão carioca Arroz Coxa e sobrecoxa assada com batata Pepino	Feijão preto Arroz Molho de carne com mandioca Chuchu	Feijão carioca Arroz Frango desfiado Massa (mercado) Beterraba	Feijão preto Arroz Molho de carne moída Polenta 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	Igual ao almoço	Suco natural + Pão de queijo	Vitamina de fruta + Bolacha salgada	Igual ao almoço	Chá de frutas + Pão de cachorro quente com molho de carne moída
Lanche 2 16:45	Maçã	Pêssego	Banana	Melancia	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	728,90	31	122,44	17%	27	243,80	33%	111	443,82	61%
Terça	720,92	33	130,06	18%	13	113,50	16%	122	487,79	68%
Quarta	811,15	31	123,60	15%	19	168,09	21%	135	538,55	66%
Quinta	988,19	46	182,01	18%	11	96,89	10%	175	699,78	71%
Sexta	756,62	40	159,84	21%	16	144,69	19%	113	451,80	60%
Média Semanal	801,15	36	143,59	18%	17	153,39	20%	131	524,35	65%
Recomendado	**708**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**97 a 115 gramas**		
% Adequação	**113%**	**133%**			**85%**			**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- 15 a 17 de DEZEMBRO

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Dona Ziza

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	15/12	16/12	17/12	18/12	19/12
Café da manhã 8:00	Vitamina de fruta + Bolacha salgada	Leite com cacau + Pão com queijo	Chá de frutas + Pão com ovo mexido	Café com leite + Pão com requeijão	Leite com cacau + Pão com requeijão
Lanche da manhã 9:30	Melão	Manga	Abacaxi	Banana	Mamão
Almoço 10:30 - 11:30	Galinhada Batata doce assada Alface	Feijão preto Arroz Molho de carne com batata Tomate	Feijão carioca Arroz Molho de frango Massa (mercado) Cenoura	Feijão preto Arroz Molho de carne moída Polenta Pepino	Feijão carioca Arroz Carne de porco Molho de milho e ervilha 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	Igual ao almoço	Suco natural + Pão de queijo	Leite com cacau + Pão francês com molho de frango	Igual ao almoço	Chá de frutas + Bolo sem açúcar
Lanche 2 16:45	Morango	Pêssego	Melancia	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	716,86	27	107,71	15%	22	202,20	28%	105	421,98	59%
Terça	797,93	32	126,01	16%	11	96,52	12%	143	573,57	72%
Quarta	856,66	42	167,50	20%	12	107,42	13%	142	567,51	66%
Quinta	765,80	39	154,58	20%	16	143,93	19%	118	470,94	61%
Sexta	718,14	29	117,87	16%	17	155,92	22%	113	451,52	63%
Média Semanal	771,08	34	134,74	17%	16	141,20	19%	124	497,10	64%
Recomendado	**708**	**18 a 27 gramas**			**20 a 28 gramas**			**97 a 115 gramas**		
% Adequação	**109%**	**125%**			**78%**			**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 DEZEMBRO

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Riscos e Rabiscos

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	01/12	02/12	03/12	04/12	05/12
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	Maçã	Mamão	Manga	Banana	Melão
Almoço 11:00	Arroz Molho de carne moída Polenta Cenoura	Feijão preto Arroz Frango desfiado Purê de batata doce Beterraba	Feijão carioca Arroz Molho de carne de gado com mandioca Couve flor	Feijão preto Arroz Omelete com milho e ervilha Tomate	Feijão carioca Arroz Molho de frango Abóbora 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	Igual ao almoço	Iogurte natural com aveia	Igual ao almoço	Vitamina de frutas	Igual ao almoço
Lanche 2 16:30	Abacaxi	Morango	Melancia	Pêssego	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	478,73	29	114,83	24%	8	76,49	16%	114	454,82	95%
Terça	476,17	27	108,61	23%	8	67,99	14%	75	299,02	63%
Quarta	564,51	29	117,07	21%	5	45,09	8%	101	402,26	71%
Quinta	493,91	20	81,07	16%	10	94,29	19%	83	330,12	67%
Sexta	552,73	38	150,24	27%	4	37,85	7%	91	362,91	66%
Média Semanal	513,21	29	114,36	22%	7	64,34	13%	92	369,83	72%
Recomendado	**475**	**12 a 18 gramas**			**13 a 18 gramas**			**65 a 77 gramas**		
% Adequação	**108%**	**159%**			**55%**			**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- 08 a 12 de DEZEMBRO

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Riscos e Rabiscos

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	08/12	09/12	10/12	11/12	12/12
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	Melão	Mamão	Manga	Abacaxi	Banana
Almoço 11:00	Arroz Molho de frango Massa (mercado) Chuchu	Feijão carioca Arroz Molho de carne moída Repolho cozido	Feijão preto Arroz Frango desfiado Polenta Brócolis	Feijão carioca Arroz Molho de carne com batata Couve flor	Feijão preto Galinhada 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	Igual ao almoço	Salada de frutas	Igual ao almoço	Bolo de banana sem açúcar	Igual ao almoço
Lanche 2 16:30	Banana	Pêssego	Morango	Melancia	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	498,79	22	89,90	18%	3	23,37	5%	95	380,25	76%
Terça	385,45	18	72,03	19%	5	40,90	11%	71	284,10	74%
Quarta	557,13	38	150,43	27%	4	37,80	7%	92	368,31	66%
Quinta	496,94	19	74,33	15%	5	49,50	10%	94	375,21	76%
Sexta	535,24	36	143,51	27%	4	34,82	7%	88	350,55	65%
Média Semanal	494,71	27	106,04	21%	4	37,28	8%	88	351,68	71%
Recomendado	**475**	**12 a 18 gramas**			**13 a 18 gramas**			**65 a 77 gramas**		
% Adequação	**104%**	**147%**			**32%**			**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- 15 a 19 de DEZEMBRO

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Riscos e Rabiscos

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	15/12	16/12	17/12	18/12	19/12
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	Manga	Morango	Abacaxi	Banana
Almoço 11:00	Arroz Molho de carne de gado Polenta Beterraba	Feijão preto Arroz Molho de frango Purê de batata Chuchu	Feijão carioca Arroz Molho de carne moída Massa (mercado) Repolho cozido	Feijão preto Arroz Frango desfiado Batata doce cozida Tomate picado	Feijão carioca Arroz Molho de carne Abóbora 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	Igual ao almoço	Vitaminas de frutas	Igual ao almoço	Panqueca de banana	Igual ao almoço
Lanche 2 16:30	Maçã	Pêssego	Melancia	Mamão	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	483,16	28	110,70	23%	6	55,16	11%	78	313,31	65%
Terça	486,01	21	85,91	18%	6	51,21	11%	90	361,26	74%
Quarta	650,10	34	136,64	21%	9	81,46	13%	106	423,82	65%
Quinta	459,94	27	107,37	23%	7	65,89	14%	73	290,15	63%
Sexta	565,50	35	138,44	24%	7	60,63	11%	91	365,53	65%
Média Semanal	528,94	29	115,81	22%	7	62,87	12%	88	350,81	66%
Recomendado	**475**	**12 a 18 gramas**			**13 a 18 gramas**			**65 a 77 gramas**		
% Adequação	**111%**	**161%**			**54%**			**114%**		

Dominique Passarin de Oliveira- Nutricionista – CRN 16749D

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