



CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR- 31/08 a 04 de SETEMBRO

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Dona Ziza

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	31/08	01/09	02/09	03/09	04/09
Café da manhã 8:00	Leite com cacau + Bolacha sem açúcar (agricultura)	Leite com cacau + Pão de milho com requeijão	Leite com cacau + Bolo sem açúcar	Leite com cacau + Pão francês com requeijão	Leite com cacau + Pão integral com queijo
Lanche da manhã 9:30	Melão	Maçã	Mamão	Manga	Banana
Almoço 10:30 - 11:30	Lentilha Arroz Molho de carne moída Polenta Beterraba	Feijão preto Arroz Frango desfiado Massa (mercado) Cenoura cozida	Feijão carioca Arroz Omelete com milho e ervilha Brócolis e couve flor	Feijão preto Arroz Molho de frango Purê de batata doce Tomate picado	Feijão carioca Arroz Carne de panela 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	Leite (100-200ml) Fórmula Infantil para berçário 1 e 2
Lanche 1 14:10 - 15:00	Repete o almoço	Suco de laranja + Mini pizza de frango	Leite com cacau + Pão de queijo	Repete o almoço	Vitamina de banana + Bolacha salgada
Lanche 2 16:45	Abacaxi	Banana	Laranja	Melão	Maçã

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g)			Gorduras (g)			Carboidrato (g)		
		10 a 15% VET			25 a 35% do VET			55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	891,49	41	162,35	18%	20	176,05	20%	138	553,18	62%
Terça	927,37	42	169,80	18%	16	147,38	16%	152	609,31	66%
Quarta	867,99	28	112,52	13%	30	271,46	31%	126	502,03	58%
Quinta	781,90	42	167,21	21%	13	114,64	15%	124	497,05	64%
Sexta	870,84	35	140,07	16%	22	199,43	23%	140	559,31	64%
Média Semanal	867,92	38	150,39	17%	20	181,79	21%	136	544,17	63%
Recomendado	708	18 a 27 gramas			20 a 28 gramas			97 a 115 gramas		
% Adequação	123%	139%			101%			118%		

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- 07 a 11 de SETEMBRO

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Dona Ziza

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	07/09	08/09	09/09	10/09	11/09
Café da manhã 8:00	FERIADO	Leite com cacau + Pão integral com queijo	Leite com cacau + Pão de milho com requeijão	Leite com cacau + Pão francês com ovo mexido	Chá de frutas + Bolacha salgada
Lanche da manhã 9:30	-	Mamão	Abacate	Melão	Banana
Almoço 10:30 - 11:30	-	Lentilha Arroz Molho de frango Mandioca cozida Repolho cozido	Feijão preto Arroz Molho de carne moída Massa (agricultura) Beterraba	Feijão carioca Arroz Molho de frango Polenta Brócolis	Feijão preto Arroz Peixe cozido com batata 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	-	Chá de frutas + Bolacha sem açúcar (agricultura)	Leite com cacau + Pão de queijo	Repete o almoço	Leite com cacau + Calzone de frango
Lanche 2 16:45	-	Laranja	Manga	Morango	Maçã

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g)			Gorduras (g)			Carboidrato (g)		
		10 a 15% VET			25 a 35% do VET			55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Terça	797,75	34	134,96	17%	19	167,66	21%	126	504,58	63%
Quarta	913,14	34	136,99	15%	36	320,47	35%	117	467,53	51%
Quinta	740,93	45	181,94	25%	12	108,59	15%	112	446,25	60%
Sexta	743,43	35	138,72	19%	14	121,80	16%	122	489,50	66%
Média Semanal	639,05	30	118,52	15%	16	143,70	17%	95	381,57	48%
Recomendado	708	18 a 27 gramas			20 a 28 gramas			97 a 115 gramas		
% Adequação	90%	110%			80%			98%		

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- 14 a 18 de SETEMBRO

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Dona Ziza

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	14/09	15/09	16/09	17/09	18/09
Café da manhã 8:00	Leite com cacau + Bolacha sem açúcar (agricultura)	Leite com cacau + Pão de milho com requeijão	Leite com cacau + Pão francês com ovo mexido	Leite com cacau + Bolacha salgada	Leite com cacau + Pão integral com queijo
Lanche da manhã 9:30	Abacaxi	Abacate	Banana	Mamão	Maçã
Almoço 10:30 - 11:30	Lentilha Arroz Molho de carne moída Massa (mercado) Couve flor	Feijão preto Arroz Molho de frango Polenta Tomate picado	Feijão carioca Arroz Carne de gado em molho Purê de moranga Repolho cozido	Feijão preto Arroz Frango desfiado Batata doce cozida Beterraba	Feijão carioca Arroz Molho de carne moída 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	Repete o almoço	Chá de frutas + Bolo sem açúcar	Leite com cacau + Pão de queijo	Repete o almoço	Suco de laranja + Bolo salgado de carne moída
Lanche 2 16:45	Melão	Maçã	Manga	Laranja	Banana

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g)			Gorduras (g)			Carboidrato (g)		
		10 a 15% VET			25 a 35% do VET			55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	746,60	45	178,69	24%	20	181,53	24%	161	645,98	87%
Terça	754,05	29	116,21	15%	16	147,50	20%	123	491,67	65%
Quarta	822,78	31	124,83	15%	27	239,43	29%	117	469,39	57%
Quinta	715,47	40	160,69	22%	12	107,84	15%	113	450,90	63%
Sexta	796,53	35	141,52	18%	21	187,69	24%	122	487,88	61%
Média Semanal	767,09	36	144,39	19%	19	172,80	22%	127	509,16	67%
Recomendado	708	18 a 27 gramas			20 a 28 gramas			97 a 115 gramas		
% Adequação	108%	134%			96%			111%		

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- 21 a 25 de SETEMBRO

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Dona Ziza

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	21/09	22/09	23/09	24/09	25/09
Café da manhã 8:00	Leite com cacau + Pão de milho com requeijão	Leite com cacau + Pão integral com queijo	Chá de frutas + Bolacha sem açúcar (agricultura)	Leite com cacau + Bolacha salgada	Leite com cacau + Pão francês com ovo mexido
Lanche da manhã 9:30	Mamão	Manga	Abacate	Maçã	Melão
Almoço 10:30 - 11:30	Lentilha Arroz Molho de frango Polenta Brócolis	Feijão carioca Arroz Omelete de legumes Abóbora refogada Beterraba	Feijão preto Arroz Molho de carne moída Mandioca cozida Cenoura cozida	Feijão carioca Arroz Frango desfiado Massa (agricultura) Couve flor	Feijão preto Arroz Carne de gado cozida com 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	Repete o almoço	Leite com cacau + Pão de queijo	Leite com cacau + Pão francês com carne moída	Repete o almoço	Chá de frutas + Bolo sem açúcar
Lanche 2 16:45	Melão	Banana	Mamão	Manga	Laranja

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g)			Gorduras (g)			Carboidrato (g)		
		10 a 15% VET			25 a 35% do VET			55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	779,64	45	181,96	23%	13	115,02	15%	120	481,48	62%
Terça	921,43	34	137,55	15%	34	306,81	33%	126	504,27	55%
Quarta	879,52	36	144,17	16%	23	205,45	23%	131	523,53	60%
Quinta	847,63	46	182,49	22%	14	129,20	15%	136	543,09	64%
Sexta	841,60	30	118,19	14%	15	131,13	16%	148	591,36	70%
Média Semanal	853,96	38	152,87	18%	20	177,52	20%	132	528,75	62%
Recomendado	708	18 a 27 gramas			20 a 28 gramas			97 a 115 gramas		
% Adequação	121%	142%			99%			115%		

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- 28 e 30 de SETEMBRO

Escola Municipal de Educação Infantil – EMEI Dona Ziza

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	28/09	29/09	30/09	-	-
Café da manhã 8:00	Leite com cacau + Bolacha sem açúcar (agricultura)	Leite com cacau + Pão integral com queijo	Leite com cacau + Pão de milho com requeijão	-	-
Lanche da manhã 9:30	Melão	Manga	Abacate	-	-
Almoço 10:30 - 11:30	Lentilha Arroz Carne de gado em molho Massa (mercado) Chuchu	Feijão preto Arroz Molho de frango Polenta Brócolis	Feijão preto Arroz Carne de porco refogada com mandioca Tomate picado	-	-
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	Repete o almoço	Leite com cacau + Bolacha salgada	Leite com cacau + Pão de queijo	-	-
Lanche 2 16:45	Banana	Mamão	Abacaxi	-	-

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia	Proteínas (g)			Gorduras (g)			Carboidrato (g)		
		10 a 15% VET			25 a 35% do VET			55 a 65% VET		
70% Necessidades Diárias	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
Segunda	948,35	40	158,41	17%	14	125,22	13%	166	662,82	70%
Terça	771,43	37	149,84	19%	21	189,76	25%	112	447,57	58%
Quarta	857,67	33	131,49	15%	32	292,34	34%	110	440,64	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	515,49	22	87,95	10%	13	121,46	14%	78	310,21	36%
Recomendado	708	18 a 27 gramas			20 a 28 gramas			97 a 115 gramas		
% Adequação	73%	122%			67%			80%		

Dominique Passarin de Oliveira- Nutricionista – CRN 16749D

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