

CARDÁPIO MENSAL DE VERÃO: Fundamental

Meses de setembro, outubro, novembro e dezembro

	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
1 semana	Arroz, lentilha Ovo cozido Salada de beterraba	Mandioca cozida, carne moída ao molho Salada alface e tomate Banana	Arroz, feijão Carne suína refogada Salada de repolho e cenoura ralada	Sanduíche colorido (frango, alface, tomate) Suco de uva Maçã	Polenta c/ carne moída, feijão Salada alface
2 semana	Macarrão com frango, feijão Salada de alface	Risoto colorido (milho e cenoura), feijão Salada de brócolis Maçã	Arroz, feijão carioca, iscas bovinas ao molho Salada alface	Arroz, feijão, Frango refogado Salada de repolho Melão	Purê de batata, carne moída ao molho Salada alface
3 semana	Bebida láctea com cereal s/ açúcar Banana	Feijoada, arroz, farofa de cenoura Salada repolho	Arroz, stroganoff fake de frango Salada de alface e tomate	Carreteiro (milho e ervilha) Salada de beterraba e alface	Pizza caseira de carne molda, queijo, milho e ervilha Suco de abacaxi Mamão
4 semana	Massa com frango Saladas de repolho e cenoura ralada	Polenta com molho de frango Salada de alface e chuchu Banana	Arroz, feijão, carne suína refogada Salada repolho e tomate Laranja	Arroz feijão, cubos bovino c/ cenoura Salada alface	Arroz colorido (milho e ervilha) carne molda ao molho Salada de chuchu cozido
5 semana	Arroz, feijão omelete c/ queijo Salada de repolho e cenoura ralada	Bolo salgado de frango, queijo e cenoura ralada Suco de laranja Banana	Arroz, feijão iscas bovina c/ batata Saladas de brócolis e cenoura	Canjiquinha c/ carne porco Saladas de couve flor Manga	Arroz, feijão, frango refogado Salada de alface



O cardápio poderá sofrer mudanças de acordo com a disponibilidade dos alimentos.

JIQUELI E. FONSECA
NUTRICIONISTA
CRN: 11858

Tabela composição nutricional

Semana	Kcal	Proteínas (g)	Lipídios (g)	Carboidratos (g)
1ª semana	427,6	15,9 (14,83%)	8,9 (18,76%)	72,1 (67,44%)
2ª semana	423,5	16,3 (15,38%)	15,1 (32,12%)	61,5 (57,75%)
3ª semana	503,1	17,2 (13,71%)	19,1 (34,18%)	75,2 (59,78%)
4ª semana	442,1	15,9 (14,41%)	13,8 (28,09%)	69,1 (62,52%)
5ª semana	446,7	18,3 (16,37%)	14,5 (29,15%)	65,1 (58,26%)

Valores de referência de necessidades nutricionais PNAE – Programa Nacional de Alimentação Escolar					
Pré escola					
20 % necessidades nutricionais /dia	1 refeições/dia	kcal	Proteína	Lipídio	Carboidrato
		270	8,4 g	6,8 g	43,9 g
20 % necessidades nutricionais /dia	1 refeições/dia	Fundamental 6 a 10 anos			
		300	9,1 g	7,5 g	48,8 g
20 % necessidades nutricionais /dia	1 refeições/dia	Fundamental 11 a 15 anos			
		435	13,6 g	10,9 g	70,7 g

O cardápio poderá sofrer mudanças de acordo com a disponibilidade dos alimentos.

JIQUELI E. FONSECA
NUTRICIONISTA
CRN: 11858