

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL
ZONA URBANA
6- 14 ANOS PERÍODO PARCIAL
FEVEREIRO A DEZEMBRO DE 2024



SEGUNDA

logurte sabor morango
Aveia em flocos
Biscoito cream cracker integral
Maça

TERÇA

Salada (2 tipos)
Arroz (arroz, sal) + Feijão vermelho (feijão, temperos, óleo, sal)
Carne de panela (**iscas**, tomate, cebola, alho, extrato, temperos, sal)
Farofa de cenoura (farinha de mandioca, cebola, cenoura e sal) Laranja

QUARTA

Salada (2 tipos)
Macarrão a bolonhesa (macarrão parafuso, **carne moída**, tomate, extrato, temperos e sal)
Mamão

QUINTA

Salada (2 tipos)
Arroz (arroz, sal) + Feijão Carioca (feijão, temperos, óleo, sal)
Batata inglesa assada
Ovos mexidos com cenoura (**ovos**, óleo, cenoura, sal)
Banana

SEXTA

Salada (2 tipos)
Arroz com espinafre (arroz, espinafre, e sal)
Frango caipira (**Coxa e sobrecoxa de frango**, tomate, extrato, milho, temperos e sal)
Fruta da época

Opção: Canja

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL Energia (KCAL) 310 Kcal ANOS iniciais 453 Kcal ANOS finais **CHO** - 50g (50%) iniciais 71g (62%) finais **PTN** - 12g (16%) iniciais 18g (16%) finais **LPO** - 7g (22%) iniciais 11g (23%) finais

SEMANA 1

SEGUNDA

Torta branca de bolacha (leite, açúcar, amido de milho, biscoito doce, canela)
Banana

Opção: Vitamina de frutas e biscoito doce

TERÇA

Pão com carne (pão integral, **carne moída**, tomate, extrato, temperos, sal),
Suco de uva (suco e água)
Mamão

QUARTA

Salada (2 tipos)
Macarrão com frango e molho branco com brócolis (macarrão espaguete, **sassami**, leite, trigo, margarina, sal e brócolis)
Maça

QUINTA

Salada (2 tipos)
Arroz (arroz, sal) + Feijão Preto (feijão, temperos, óleo, sal)
Peixe ensopado (**tilápia**, tomate, extrato, temperos, sal)
Batata doce assada
Laranja

SEXTA

Salada (2 tipos)
Polenta (fubá, sal)
Carne suína ensopada (**carne suína**, tomate, extrato, temperos e sal)
Fruta da época

Opção: Polenta recheada

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL Energia (KCAL) 311 Kcal ANOS iniciais 417 Kcal ANOS finais **CHO** - 49g (64%) iniciais 68g (65%) finais **PTN** - 13g (16%) iniciais 15g (14%) finais **LPO** - 8g (22%) iniciais 10g (22%) finais

SEGUNDA

Leite com achocolatado
Biscoito cream cracker integral
Maça

TERÇA

Salada (2 tipos)
Arroz (arroz, sal) + Feijão Carioca (feijão, temperos, óleo, sal)
Moída ensopada (**carne moída**, tomate, extrato, temperos e sal)
Creme de milho (milho, leite, trigo, margarina, sal)
Mamão

QUARTA

Salada (2 tipos)
Macarronada (Macarrão parafuso, **carne suína**, tomate, extrato, temperos, sal)
Banana

QUINTA

Salada (2 tipos)
Arroz (arroz e sal)
Feijão preto (feijão, temperos, óleo, sal)
Omelete com legumes (**ovos**, cenoura, abobrinha, vagem, cebola, sal)
Laranja

SEXTA

Salada (2 tipos)
Arroz (arroz, sal)
Estrogonofe de carne (**iscas**, extrato, temperos, sal, leite, trigo, margarina) Batata palito assada Fruta da época

Opção: Carreteiro

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL Energia (KCAL) 304 Kcal ANOS iniciais 401 Kcal ANOS finais **CHO** - 49g (64%) iniciais 61g (61%) finais **PTN** - 12g (16%) iniciais 15g (15%) finais **LPO** - 7g (21%) iniciais 11g (25%) finais

SEGUNDA

Torta de bolacha (leite, cacau, açúcar, amido de milho, biscoito doce)
Banana

TERÇA

Salada (2 tipos)
Risoto da Dona Nilza (arroz, **tilápia**, abóbora cabotiá, extrato, tomate, cebola, temperos, sal)
Farofa (farinha de mandioca, óleo, cebola, sal) / Maça

QUARTA

Salada (2 tipos)
Macarrão com frango desfiado ao molho sugo (espaguete, **sassami**, tomate, cebola, alho, extrato, temperos, sal)
Mamão

QUINTA

Salada (2 tipos)
Arroz (arroz integral, sal) + Lentilha (lentilha, temperos, óleo, sal)
Quibe assado (**carne moída**, trigo para quibe, temperos, sal)
Laranja

SEXTA

Salada (2 tipos)
Polenta (fubá, sal)
Frango ensopado (**Coxa e sobrecoxa de frango**, tomate, extrato, temperos e sal)
Fruta da época

Opção: Polenta recheada

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL Energia (KCAL) 302 Kcal ANOS iniciais 406 Kcal ANOS finais **CHO** - 49g (65%) iniciais 61g (60%) finais **PTN** - 12g (16%) iniciais 16g (15%) finais **LPO** - 7g (21%) iniciais 11g (25%) finais