

**CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL**  
**ZONA URBANA**  
**6-14 ANOS**  
**PERÍODO PARCIAL**

**FEVEREIRO A DEZEMBRO DE 2022**



	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<b>LANCHE / SEMANA 1</b> 9:40 / 15:25 Anos Iniciais 10h / 15:45 Anos Finais	Leite, café, açúcar Biscoito doce/ caseiro	Salada (2 tipos) Arroz, feijão preto Omelete de legumes (ovos, cenoura, tomate, cebola) Laranja	Pão integral, carne moída ensopada (tomate, extrato, temperos), Suco de uva, Banana	Salada (2 tipos) Macarrão integral, Estrogonofe de frango (sassami, extrato, leite, farinha de trigo, margarina, temperos) Mamão	Salada (2 tipos) Polenta, Sobrecoxa de frango ensopada (tomate, extrato, temperos). Maçã
	<b>COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)</b>	<b>CALORIAS (KCAL)</b> 308Kcal anos iniciais 427Kcal anos finais	<b>CARBOIDRATOS</b> 55% a 65% do VET 50g / 65% anos iniciais 70g / 65% anos finais	<b>LIPÍDEO</b> 15% a 30% do VET 7g / 20% anos iniciais 11g / 23% anos finais	<b>PROTEÍNA</b> 10% a 15% do VET 11g / 14% anos iniciais 13g / 12% anos finais
<b>LANCHE / SEMANA 2</b> 9:40 / 15:25 Anos Iniciais 10h / 15:45 Anos Finais	Iogurte, Fruta, aveia em flocos, Biscoito cream cracker integral	Salada (2 tipos), Arroz, feijão carioca, Quibe assado (carne moída, trigo para kibe e temperos). Banana	Salada (2 tipos), Arroz, Purê de batata (margarina, leite), Filé de tilápia ensopado, Mamão	Salada (2 tipos) Macarrão parafuso, Carne de panela (iscas, extrato, tomate, temperos) Laranja	Torta de frango (farinha de trigo, ovos, óleo, sassami, extrato, temperos) Suco de maracujá, açúcar/ Maçã
	<b>COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)</b>	<b>CALORIAS (KCAL)</b> 318 Kcal anos iniciais 433 Kcal anos finais	<b>CARBOIDRATOS</b> 55% a 65% do VET 53g/66% anos iniciais 73g/67% anos iniciais	<b>LIPÍDEO</b> 15% a 30% do VET 8g / 22% anos iniciais 10g / 20% anos finais	<b>PROTEÍNA</b> 10% a 15% do VET 10g / 12% anos iniciais 14g/13% anos iniciais
<b>LANCHE / SEMANA 3</b> 9:40 / 15:25 Anos Iniciais 10h / 15:45 Anos Finais	Leite, achocolatado Biscoito doce/caseiro	Salada (2 tipos), Arroz, feijão preto, Farofa (farinha mandioca, óleo, sal), Ovos mexidos com legumes (ovos, água, cenoura) Banana	Pão integral com frango ensopado (sassami, tomate, extrato, temperos) Suco de uva, Mamão	Salada (2 tipos) Macarrão integral Sobrecoxa de frango ensopada (tomate, extrato, temperos) Laranja	Salada (2 tipos) Polenta, carne moída ensopada (tomate, extrato, temperos) Maçã
	<b>COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)</b>	<b>CALORIAS (KCAL)</b> 316 Kcal anos iniciais 464 Kcal anos finais	<b>CARBOIDRATOS</b> 55% a 65% do VET 49g / 62% anos iniciais 75g / 65% anos iniciais	<b>LIPÍDEO</b> 15% a 30% do VET 9g / 26% anos iniciais 12g / 23% anos finais	<b>PROTEÍNA</b> 10% a 15% do VET 10g / 12% anos iniciais 14g / 12% anos iniciais
<b>LANCHE / SEMANA 4</b> 9:40 / 15:25 Anos Iniciais 10h / 15:45 Anos Finais	Leite, café, açúcar Biscoito doce/ caseiro	Salada (2 tipos), Arroz, feijão carioca, creme de milho (milho, leite, trigo, margarina, cebola) e filé sassami refogado Mamão	Salada (2 tipos) Arroz, Batata assada. Estrogonofe de carne (iscas de carne extrato, leite e farinha de trigo, margarina, temperos) Banana	Salada (2 tipos) Macarrão à bolonhesa (carne moída, tomate, extrato, temperos) Laranja	Torta de peixe (filé de tilápia, tomate, extrato, farinha de trigo, óleo, ovos, Suco de maracujá, açúcar /Maçã
	<b>COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)</b>	<b>CALORIAS (KCAL)</b> 309 Kcal anos iniciais 422 Kcal anos finais	<b>CARBOIDRATOS</b> 55% a 65% do VET 49g / 63 anos iniciais 69g / 66% anos iniciais	<b>LIPÍDEO</b> 15% a 30% do VET 8g / 23% anos iniciais 10g / 21% anos finais	<b>PROTEÍNA</b> 10% a 15% do VET 11g / 14% anos iniciais 14 g / 13% anos iniciais

ALTERAÇÕES NO CARDÁPIO DEVERÃO SER COMUNICADAS AO SETOR DE NUTRIÇÃO COM 24H DE ANTECEDÊNCIA, EM ATENDIMENTO À LEI N°3.896 DE 2016.  
AS FRUTAS PODEM SER ALTERADAS EM VIRTUDE DO GRAU DE MADURAÇÃO.

*Ana Paula Harmel*  
Ana Paula Harmel  
Nutricionista  
CRN10: 3894

*Luciana Segato*  
Luciana Segato  
Nutricionista  
CRN10: 0711

*Jeniffer Diniz de Souza*  
Jeniffer Diniz de Souza  
Nutricionista  
CRN10: 3157

