



CARDÁPIO FUNDAMENTAL - PARCIAL

DEZEMBRO / 2021

			01/dez	02/dez	03/dez
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE			LEITE COM FLOCOS MAÇÃ	LEITE BATIDO COM FRUTA (MAÇÃ)	LEITE COM FLOCOS BANANA
PRINCIPAL			MACARRÃO A BOLONHESA LEGUMES REFOGADOS (ABOBRINHA)  GELATINA	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (ACELGA/CENOURA)	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA AO MOLHO  FAROFA DE LEGUMES (CENOURA/COUVE-MANTEIGA)
KCAL TOTAL			512	555	538
	6	7	8	9	10
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	LEITE COM FLOCOS MAÇÃ	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO	LEITE COM FLOCOS MAÇÃ	PRÁTICA PEDAGÓGICA	FERIADO
PRINCIPAL	MACARRÃO A BOLONHESA LEGUMES REFOGADOS (ABOBRINHA)	ARROZ COLORIDO (CENOURA/VAGEM/MILHO) FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (BATATA DOCE) LARANJA	ARROZ TUTU DE FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (BATATA)	PRÁTICA PEDAGÓGICA	FERIADO
KCAL TOTAL	501	572	512		

	13	14	15	16	17
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	LEITE COM FLOCOS FRUTA	LEITE BATIDO COM FRUTA	LEITE COM FLOCOS FRUTA	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO	LEITE COM FLOCOS FRUTA
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM MILHO LEGUMES	ARROZ TUTU DE FEIJÃO CARNE COM LEGUMES	MACARRÃO A BOLONHESA LEGUMES REFOGADOS	ARROZ COLORIDO FEIJÃO CARNE AO MOLHO LEGUMES FRUTA	MACARRÃO COM LEGUMES E CARNE
KCAL TOTAL	433	459	439	579	425
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	20	21	22	23	24
PRINCIPAL	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES
KCAL TOTAL					
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	27	28	29	30	31
PRINCIPAL	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES
KCAL TOTAL					

HORÁRIO DO SERVIAMENTO	
DESJEJUM	15' antes das atividades pedagógicas
PRINCIPAL MANHÃ	2h após o início das atividades pedagógicas
LANCHE DA TARDE	15' antes das atividades pedagógicas
PRINCIPAL TARDE	2h após o início das atividades pedagógicas

  
Fábio Alfredo Gonçalves de Campos  
Gerente de Alimentação Escolar

  
Mirtz A. Nakamura Kuwahara  
Nutricionista CRN-8/1212

  
Beatriz Lourenço Nunes  
Nutricionista CRN8/231

  
Renata Perucelo Romero  
Nutricionista CRN8/2451

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE NOVEMBRO 2021

	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	5.954,22	541
PROT.	228	21
LÍPIDIOS	122	11
SAT.	48	4
CARB.	998	91
FIBRA	72	7
CÁLCIO	1650	150
MAGNÉSIO	809	74
FERRO	39	4
ZINCO	46	4
RETINOL	672	61
VIT. C	236	21
SÓDIO	5166	470
GORD. TRANS	0	0

OBS: Os ingredientes que compõem as preparações, bem como as informações nutricionais de macronutrientes prioritários constam na ficha técnica da preparação.

\*\* Cardápio elaborado para o retorno escalonado dos alunos da Rede Municipal de Ensino, levando em consideração as condições administrativas de gêneros alimentícios disponíveis na rede.