



CARDÁPIO CMEI (P4 E P5) - PARCIAL

SETEMBRO / 2022

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
				1	2
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE				LEITE CARAMELADO PÃO COM MANTEIGA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) FRUTA - MAÇÃ
PRINCIPAL				MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO E LEGUMES (CENOURA / ABOBRINHA/COLORAU) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - BANANA	ARROZ FEIJÃO TORTA DE CARNE COM LEGUMES OU CARNE COM LEGUMES (CENOURA / BROCOLIS / ABOBRINHA/MOÍDA) SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE)
KCAL TOTAL	0	0	0	559	346
	5	6	7	8	9
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	LEITE BATIDO COM POLPA PÃO DE LEITE COM OVOS MEXIDOS	FLOCOS COM LEITE FRUTA - MAÇÃ	FERIADO	LEITE ACHOCOLATADO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ) FRUTA - MAÇÃ
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO CARNE EM TIRAS AO MOLHO (TOMATE/COLORAU/CARNE TIRAS) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) SALADA CRUA (PEPINO) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS) MAIONESE DE LEGUMES (BATATA/CENOURA) SALADA CRUA (ACELGA)	FERIADO	ARROZ FRANGO REFOGADO EM CUBOS LEGUME REFOGADO (BETERRABA) FRUTA - BANANA	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES OU OMELETE COM LEGUMES (CENOURA/COUVE-MANTEIGA) LEGUME REFOGADO (ACELGA) SALADA CRUA (ALFACE)
KCAL TOTAL	613	484	0	648	405
	12	13	14	15	16
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	PRÁTICA PEDAGÓGICA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ + MAMÃO) FRUTA - MAÇÃ	SUCO DE POLPA BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) FRUTA - MAÇÃ	LEITE CARAMELADO PÃO DE FORMA COM REQUEIJÃO
PRINCIPAL	PRÁTICA PEDAGÓGICA	MACARRÃO COM MOLHO DE CARNE E LEGUMES (CENOURA/ ABOBRINHA /COLORAU/CARNE CUBOS) SALADA COZIDA (BETERRABA) FRUTA - LARANJA	ARROZ NHOQUE COM MOLHO DE FRANGO DESFIADO LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA (ACELGA/TOMATE) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ POLENTA COM CARNE AO MOLHO (COLORAU/CARNE CUBOS) SALADA CRUA (REPOLHO COM CENOURA RALADA) FRUTA - BANANA	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (BROCOLIS/ABOBRINHA) SALADA CRUA (PEPINO COM TOMATE)
KCAL TOTAL	0	477	574	579	382



CARDÁPIO CMEI (P4 E P5) - PARCIAL



SETEMBRO / 2022

	19	20	21	22	23
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ) FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO	BEBIDA LACTEA FRUTA - BANANA	LEITE CARAMELADO PÃO DE LEITE COM DOCE
PRINCIPAL	ARROZ NHOQUE À BOLONHESA (EXTRATO/MOÍDA) LEGUME REFOGADO (ACELGA) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CENOURA) LEGUME REFOGADO (BATATA) SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE)	MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO E LEGUMES (ABOBRINHA, CENOURA/COLORAU) SALADA COZIDA (BETERRABA) CANJICA	ARROZ CARNE DE PANELA (CUBOS) CUZCUZ DE LEGUME OU FAROFA DE LEGUMES (TOMATE/CENOURA/ERVILHA) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS E LEGUMES REFOGADOS (CENOURA / COUVE-MANTEIGA / ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO)
KCAL TOTAL	576	433	708	620	423
	26	27	28	29	30
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	CHÁ BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) FRUTA - MAÇÃ	LEITE COM POLPA BOLO SIMPLES	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) FRUTA - MAÇÃ	LEITE ACHOCOLATADO PÃO DE FORMA COM QUEIJO E PRESUNTO
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (ERVILHA, CENOURA) LEGUME REFOGADO OU ASSADO (BATATA DOCE) FRUTA - LARANJA	ARROZ POLENTA COM MOLHO DE CARNE (EXTRATO/CARNE MOÍDA) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ NHOQUE COM FRANGO AO MOLHO COM TOMATE (COLORAU) SALADA CRUA (ACELGA COM CENOURA) SALADA DE FRUTA (MAMÃO/LARANJA/MAÇÃ)	MACARRÃO COM FRANGO DESMOYADO E LEGUMES (CENOURA / ABOBRINHA/COLORAU) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - BANANA	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (BATATA DOCE) SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE) BOLO DE CENOURA
KCAL TOTAL	543	459	490	561	541

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE SETEMBRO 2022

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

	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	10.420	521
PROT. (g)	390	19
LIPÍDEOS (g)	249	12
SAT. (g)	101	5
CARB. (g)	1.684	84
FIBRA (g)	104	5
CÁLCIO (mg)	4.049	202
MAGNÉSIO (mg)	1.319	66
FERRO (mg)	46	2
ZINCO (mg)	45	2
RETINOL (mcg)	2.075	104
VIT. C (mg)	824	41
SÓDIO (mg)	11.055	553
GORD. TRANS (g)	0	0

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

OBS: * As FRUTAS que sobraem do Desjejum/Lanche da Tarde podem ser servida como Sobremesa na Refeição Principal (Almoço/Jantar).

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

* Cardápio poderá sofrer alterações com relação: aos hortifrutis pelo grau de maturação; excepcionalidades que possam ocorrer na unidade escolar; intercorrências com as entregas;

* As substituições são permitidas dentro de alimentos do mesmo grupo alimentar, não sendo considerado alteração de cardápio por não ter alteração significativas na composição nutricional.

* Cardápio elaborado de acordo com os critérios propostos pelo Programa Nacional de Alimentação Escolar / FNDE (Resolução CD/FNDE nº6, de 08 de maio de 2020 e nº20, de 02 de dezembro de 2020).



CARDÁPIO CMEI (P4 E P5) - PARCIAL

SETEMBRO / 2022

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

SEMANA DE 01/09/2022 A 02/09/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	905	453
PROT. (g)	38	19
LIPÍDEOS (g)	18	9
SAT. (g)	7	4
CARB. (g)	153	76
FIBRA (g)	9	5
CÁLCIO (mg)	343	172
MAGNÉSIO (mg)	109	54
FERRO (mg)	4	2
ZINCO (mg)	4	2
RETINOL (mcg)	118	59
VIT. C (mg)	33	17
SÓDIO (mg)	894	447
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 05/09/2022 A 09/09/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.040	760
PROT. (g)	122	31
LIPÍDEOS (g)	75	19
SAT. (g)	20	5
CARB. (g)	480	120
FIBRA (g)	44	11
CÁLCIO (mg)	512	128
MAGNÉSIO (mg)	518	129
FERRO (mg)	18	5
ZINCO (mg)	15	4
RETINOL (mcg)	213	53
VIT. C (mg)	305	76
SÓDIO (mg)	4398	1099
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 13/09/2022 A 16/09/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.012	503
PROT. (g)	74	19
LIPÍDEOS (g)	45	11
SAT. (g)	19	5
CARB. (g)	335	84
FIBRA (g)	19	5
CÁLCIO (mg)	764	191
MAGNÉSIO (mg)	241	60
FERRO (mg)	9	2
ZINCO (mg)	8	2
RETINOL (mcg)	401	100
VIT. C (mg)	137	34
SÓDIO (mg)	2045	511
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 19/09/2022 A 23/09/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.819	564
PROT. (g)	105	21
LIPÍDEOS (g)	72	14
SAT. (g)	30	6
CARB. (g)	445	89
FIBRA (g)	30	6
CÁLCIO (mg)	1243	249
MAGNÉSIO (mg)	381	76
FERRO (mg)	12	2
ZINCO (mg)	11	2
RETINOL (mcg)	644	129
VIT. C (mg)	355	71
SÓDIO (mg)	2821	564
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 26/09/2022 A 30/09/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.594	519
PROT. (g)	98	20
LIPÍDEOS (g)	61	12
SAT. (g)	24	5
CARB. (g)	418	84
FIBRA (g)	24	5
CÁLCIO (mg)	979	196
MAGNÉSIO (mg)	322	64
FERRO (mg)	10	2
ZINCO (mg)	10	2
RETINOL (mcg)	497	99
VIT. C (mg)	151	30
SÓDIO (mg)	2598	520
GORD. TRANS (g)	0	0