



CARDÁPIO CMEI (P4 E P5) - PARCIAL

NOVEMBRO / 2022

	SEGUNDA 31/out	TERÇA 1	QUARTA 2	QUINTA 3	SEXTA 4
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) FRUTA - MAÇÃ	FERIADO	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ) BISCOITO
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (ERVILHA, CENOURA) LEGUME REFOGADO OU ASSADO (BATATA DOCE) FRUTA - LARANJA	ARROZ POLENTA COM MOLHO DE CARNE (EXTRATO/CUBOS) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) SALADA CRUA (PEPINO)	FERIADO	ARROZ NHOQUE COM CARNE DESFIADA E LEGUMES (CENOURA / ABOBRINHA/COLORAU/CUBOS)	ARROZ FEIJÃO OMELETE COM LEGUMES (CENOURA) LEGUME REFOGADO (COUVE-FLOR) SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE) FRUTA - BANANA
KCAL TOTAL	514	518	0	550	457
	7	8	9	10	11
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	LEITE CARAMELADO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO-BANANA) FRUTA - MAÇÃ	CHÁ BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ-BANANA) FRUTA - BANANA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ) PÃO DE FORMA COM PRESUNTO
PRINCIPAL	ARROZ NHOQUE DE FRANGO (COLORAU) LEGUME REFOGADO (CENOURA/VAGEM) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA/ERVILHA) LEGUMES (BETERRABA) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (BATATA/CUBOS) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA (REPOLHO/TOMATE) FRUTA - MELÃO	MACARRÃO C/ CARNE E LEGUMES COM MOLHO (EXTRATO/TIRAS/CENOURA) LEGUMES REFOGADO (ACELGA/ABOBRINHA) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS OU OMELETE COM LEGUMES (BROCOLIS/CENOURA) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - BANANA
KCAL TOTAL	597	471	446	504	558
	14	15	16	17	18
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	RECESSO	FERIADO	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO	FLOCOS COM LEITE	LEITE CARAMELADO BISCOITO
PRINCIPAL	RECESSO	FERIADO	ARROZ FEIJÃO FRANGO CUBOS COM LEGUMES (MANDIOCA)	MACARRÃO C/CARNE AO MOLHO (COLORAU/CARNE CUBOS) LEGUME REFOGADO (BATATA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO AO MOLHO COM LEGUMES (EXTRATO/ABÓBORA)
KCAL TOTAL	0	0	554	440	504



CARDÁPIO CMEI (P4 E P5) - PARCIAL

NOVEMBRO / 2022

	21	22	23	24	25
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO	FLOCOS COM LEITE	CHÁ BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ) FRUTA - BANANA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ) PÃO DE LEITE COM OVOS MEXIDOS
PRINCIPAL 	ARROZ FEIJÃO COZIDO DE CARNE COM LEGUME (BATATA DOCE/EXTRATO/CUBOS)	ARROZ FEIJÃO PRETO FAROFA COM CARNE DE PORCO MOIDA E CEBOLA CANJICA	MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO E LEGUMES (ABOBRINHA, CENOURA/COLORAU)	ARROZ NHOQUE A BOLONHESA (COLORAU/MOIDA) LEGUMES REFOGADOS (CENOURA / COUVE-MANTEIGA / ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA (LARANJA)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (MANDIOCA/CUBOS) SALADA CRUA (ALFACE) BOLO DE FUBÁ

SEMANA CONSCIÊNCIA NEGRA

KCAL TOTAL	547	671	481	539	705
------------	-----	-----	-----	-----	-----

	28	29	30	01/dez	02/dez
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) FRUTA - MAÇÃ	CHÁ BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MACÃ) FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) PÃO DE FORMA COM PRESUNTO
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (ERVILHA, CENOURA) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) FRUTA - LARANJA	ARROZ NHOQUE COM CARNE DESFIADA (COLORAU/TOMATE/CUBOS) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA CRUA (ACELGA/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO FRANGO REFOGADO COM LEGUME (COLORAU/BATATA/CENOURA) LEGUMES REFOGADO (BETERRABA) FRUTA - MAÇA	ARROZ POLENTA COM MOLHO DE CARNE (EXTRATO/CUBOS) LEGUMES REFOGADOS (CENOURA / ABOBRINHA) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDO OU OMELETE COM LEGUMES (CENOURA) LEGUME REFOGADO (COUVE-FLORES/BRÓCOLIS) SALADA CRUA (ACELGA/TOMATE) FRUTA - BANANA
KCAL TOTAL	511	450	575	453	547

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

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE NOVEMBRO 2022

	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	10.115	532
PROT. (g)	367	19
LIPÍDEOS (g)	244	13
SAT. (g)	90	5
CARB. (g)	1.655	87
FIBRA (g)	114	6
CÁLCIO (mg)	3.338	176
MAGNÉSIO (mg)	1.446	76
FERRO (mg)	53	3
ZINCO (mg)	48	3
RETINOL (mcg)	1.639	86
VIT. C (mg)	534	28
SÓDIO (mg)	10.907	574
GORD. TRANS (g)	0	0


Fáblio Alfredo Gonçalves de Campos
Gerente de Alimentação Escolar


Mirza A. Nakamura Kawaishi
Nutricionista CRN-8/1212


Beatriz Lourenço Nunes
Nutricionista CRN8/231


Renata Perucelo Romero
Nutricionista CRN8/2451

** Desenho feito pelos alunos do 5º Ano da E.M. Luiz Marques Castelo

OBS: * As FRUTAS que sobram 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;

* O uso dos HORTIFRUTIS deve ocorrer de acordo com a data de recebimento e perecibilidade, não sendo considerado como troca/alteração de cardápio;

* 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

NOVEMBRO / 2022

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

SEMANA DE 31/10/2022 A 04/11/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.073	518
PROT. (g)	77	19
LIPÍDEOS (g)	58	14
SAT. (g)	21	5
CARB. (g)	315	79
FIBRA (g)	24	6
CÁLCIO (mg)	752	188
MAGNÉSIO (mg)	317	79
FERRO (mg)	12	3
ZINCO (mg)	9	2
RETINOL (mcg)	428	107
VIT. C (mg)	116	29
SÓDIO (mg)	2646	662
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 07/11/2022 A 11/11/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.576	515
PROT. (g)	95	19
LIPÍDEOS (g)	62	12
SAT. (g)	20	4
CARB. (g)	420	84
FIBRA (g)	34	7
CÁLCIO (mg)	940	188
MAGNÉSIO (mg)	411	82
FERRO (mg)	14	3
ZINCO (mg)	11	2
RETINOL (mcg)	360	72
VIT. C (mg)	166	33
SÓDIO (mg)	2891	578
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 14/11/2022 A 18/11/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.498	499
PROT. (g)	52	17
LIPÍDEOS (g)	36	12
SAT. (g)	13	4
CARB. (g)	243	81
FIBRA (g)	14	5
CÁLCIO (mg)	443	148
MAGNÉSIO (mg)	198	66
FERRO (mg)	8	3
ZINCO (mg)	9	3
RETINOL (mcg)	238	79
VIT. C (mg)	45	15
SÓDIO (mg)	1472	491
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 21/11/2022 A 25/11/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.947	589
PROT. (g)	107	21
LIPÍDEOS (g)	69	14
SAT. (g)	28	6
CARB. (g)	479	96
FIBRA (g)	27	5
CÁLCIO (mg)	940	188
MAGNÉSIO (mg)	372	74
FERRO (mg)	15	3
ZINCO (mg)	14	3
RETINOL (mcg)	451	90
VIT. C (mg)	120	24
SÓDIO (mg)	2904	581
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 28/11/2022 A 02/12/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.235	447
PROT. (g)	79	16
LIPÍDEOS (g)	51	10
SAT. (g)	21	4
CARB. (g)	373	75
FIBRA (g)	31	6
CÁLCIO (mg)	1082	216
MAGNÉSIO (mg)	367	73
FERRO (mg)	11	2
ZINCO (mg)	9	2
RETINOL (mcg)	470	94
VIT. C (mg)	462	92
SÓDIO (mg)	2343	469
GORD. TRANS (g)	0	0