



CARDÁPIO CMEI (P4 E P5) - PARCIAL

CARDÁPIO PROPOSTO


NOVEMBRO / 2022

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	31/out	1	2	3	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) PÃO DE FORMA COM MANTEIGA
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) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - MELANCIA	ARROZ FEIJÃO OMELETE COM LEGUMES (CENOURA) LEGUME REFOGADO (COUVE-FLORES/BROCOLIS) SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE) FRUTA - BANANA
KCAL TOTAL	514	518	0	550	457
	7	8	9	10	11
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	LEITE CARAMELADO PÃO DE LEITE COM OVOS	LEITE COM POLPA FRUTA - MAÇÃ	CHÁ BISCOITO	BEBIDA LACTEA BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA FRUTA - MAÇÃ
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (ABOBRINHA/CUBOS) FAROFA COM OVOS E LEGUMES (CENOURA) SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE) FRUTA - LARANJA	ARROZ ESTROGONOFE DE FRANGO LEGUME REFOGADO (BATATA) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (BATATA/CUBOS) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA (REPOLHO/TOMATE) FRUTA - MELÃO	ARROZ FEIJÃO CARNE CUBOS COM LEGUMES (MANDIOCA/CUBOS) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - LARANJA	MACARRÃO COM CARNE EM TIRAS E LEGUMES (CENOURA/ACELGA/BROCOLIS/TIRAS) SALADA CRUA (ALFACE)
KCAL TOTAL	673	471	570	539	579
	14	15	16	17	18
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	RECESSO	FERIADO	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO	FLOCOS COM LEITE FRUTA - BANANA	SUCO DE POLPA PÃO DE FORMA COM REQUEIJÃO
PRINCIPAL	RECESSO	FERIADO	ARROZ POLENTA COM MOLHO DE CARNE DESFIADO (CUBOS) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA (ACELGA/TOMATE) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ NHOQUE COM CARNE AO MOLHO (COLORAU/CARNE TIRAS) SALADA CRUA (REPOLHO COM CENOURA RALADA) SALADA DE FRUTA (BANANA/LARANJA/MAÇÃ)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE / TOMATE) SALADA CRUA (PEPINO) FRUTA - MELANCIA
KCAL TOTAL	0	0	571	506	485



CARDÁPIO CMEI (P4 E P5) - PARCIAL

NOVEMBRO / 2022

	21	22	23	24	25
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ) FRUTA - MAÇÃ	SUCO DE POLPA BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ) FRUTA - BANANA	LEITE CAMELADO PÃO DE LEITE COM QUEIJO
PRINCIPAL SEMANA CONCIÊNCIA NEGRA 	ARROZ NHOQUE COM MOLHO DE CARNE (EXTRATO/CUBOS) LEGUME REFOGADO (ACELGA/CENOURA) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO PRETO FAROFA COM CARNE DE PORCO MOIDA E CEBOLA LEGUME REFOGADO (BATATA/ESPINAFRE) SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE)	MACARRÃO COM CARNE TIRAS DESFIAO E LEGUMES (TIRAS/ABOBRINHA, CENOURA/COLORAU) SALADA COZIDA (BETERRABA) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS E LEGUMES REFOGADOS (CENOURA / COUVE-MANTEIGA / ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO) BOLO DE FUBÁ	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PENELA (CUBOS) LEGUME ASSADO OU REFOGADO (ABOBORA CABOTIÁ) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - MAÇÃ
KCAL TOTAL	576	494	535	486	543
	28	29	30	01/dez	02/dez
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) FRUTA - MAÇÃ	LEITE COM POLPA BISCOITO DE POLVILHO	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) PÃO DE FORMA COM MANTEIGA
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)	ARROZ FEIJÃO FRANGO REFOGADO COM LEGUME (COLORAU/BATATA/CENOURA) LEGUMES REFOGADO (BETERRABA) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ NHOQUE COM CARNE DESFIADA E LEGUMES (CENOURA / ABOBRINHA/COLORAU/CUBOS) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ FEIJÃO OMELETE COM LEGUMES (CENOURA) LEGUME REFOGADO (COUVE- FLOR/BROCOLIS) SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE) FRUTA - BANANA
KCAL TOTAL	514	518	555	550	457

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE NOVEMBRO 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)	10.403	520
PROT. (g)	379	19
LIPÍDEOS (g)	250	13
SAT. (g)	94	5
CARB. (g)	1.692	85
FIBRA (g)	118	6
CÁLCIO (mg)	3.556	178
MAGNÉSIO (mg)	1.397	70
FERRO (mg)	53	3
ZINCO (mg)	47	2
RETINOL (mcg)	1.834	92
VIT. C (mg)	780	39
SÓDIO (mg)	11.095	555
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 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)	2.867	717
PROT. (g)	109	27
LIPÍDEOS (g)	79	20
SAT. (g)	33	8
CARB. (g)	436	109
FIBRA (g)	31	8
CÁLCIO (mg)	1456	364
MAGNÉSIO (mg)	449	112
FERRO (mg)	17	4
ZINCO (mg)	13	3
RETINOL (mcg)	791	198
VIT. C (mg)	161	40
SÓDIO (mg)	3551	888
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 07/11/2022 A 11/11/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	941	188
PROT. (g)	26	5
LIPÍDEOS (g)	24	5
SAT. (g)	10	2
CARB. (g)	161	32
FIBRA (g)	6	1
CÁLCIO (mg)	636	127
MAGNÉSIO (mg)	113	23
FERRO (mg)	3	1
ZINCO (mg)	3	1
RETINOL (mcg)	255	51
VIT. C (mg)	14	3
SÓDIO (mg)	677	135
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 14/11/2022 A 18/11/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	649	216
PROT. (g)	16	5
LIPÍDEOS (g)	18	6
SAT. (g)	8	3
CARB. (g)	107	36
FIBRA (g)	2	1
CÁLCIO (mg)	363	121
MAGNÉSIO (mg)	52	17
FERRO (mg)	3	1
ZINCO (mg)	4	1
RETINOL (mcg)	234	78
VIT. C (mg)	4	1
SÓDIO (mg)	687	229
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 21/11/2022 A 25/11/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.063	213
PROT. (g)	31	6
LIPÍDEOS (g)	29	6
SAT. (g)	13	3
CARB. (g)	174	35
FIBRA (g)	6	1
CÁLCIO (mg)	582	116
MAGNÉSIO (mg)	126	25
FERRO (mg)	5	1
ZINCO (mg)	6	1
RETINOL (mcg)	338	68
VIT. C (mg)	17	3
SÓDIO (mg)	1069	214
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 28/11/2022 A 02/12/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	4.073	815
PROT. (g)	149	30
LIPÍDEOS (g)	92	18
SAT. (g)	53	11
CARB. (g)	673	135
FIBRA (g)	59	12
CÁLCIO (mg)	1336	267
MAGNÉSIO (mg)	631	126
FERRO (mg)	21	4
ZINCO (mg)	17	3
RETINOL (mcg)	1342	268
VIT. C (mg)	612	122
SÓDIO (mg)	2687	537
GORD. TRANS (g)	0	0