



**CARDÁPIO CMEI (P4 E P5) - PARCIAL**

**CARDÁPIO PROPOSTO**

**DEZEMBRO / 2022**

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
				1	2
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE				LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO + MAÇÃ) PÃO DE FORMA COM MANTEIGA
PRINCIPAL				ARROZ NHOQUE COM CARNE DESFIADA E LEGUMES (CENOURA / ABOBRINHA/COLORAU/CUBOS) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO OMELETE COM LEGUMES (CENOURA) LEGUME REFOGADO (COUVE-FLORES/BROCOLIS) SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE) FRUTA - BANANA
KCAL TOTAL				550	457
	5	6	7	8	9
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	LEITE CARAMELADO PÃO DE LEITE COM OVOS	LEITE COM POLPA FRUTA - MELÃO	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) BOLO DE CHOCOLATE	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (BATATA/CUBOS) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA (REPOLHO/TOMATE) FRUTA - SALADA FRUTA (MAMÃO/LARANJA/MAÇÃ)	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
	12	13	14	15	16
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	LEITE COM POLPA BOLACHA CASEIRA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO + BANANA) FRUTA - MAÇÃ	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO	FLOCOS COM LEITE FRUTA - BANANA	SUCO DE POLPA PÃO COM REQUEIJÃO
PRINCIPAL	MACARRÃO A BOLONHESA SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE) FRUTA - BANANA	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (EXTRATO/CUBOS) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) SALADA CRUA (PEPINO)	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)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE / TOMATE) SALADA CRUA (PEPINO) FRUTA - MELANCIA
KCAL TOTAL	580	518	571	506	485



CARDÁPIO CMEI (P4 E P5) - PARCIAL

DEZEMBRO / 2022

	19	20	21	22	23
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES
PRINCIPAL	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES
KCAL TOTAL	0	0	0	0	0
	26	27	28	29	30
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES
PRINCIPAL	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES
KCAL TOTAL	0	0	0	0	0

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE DEZEMBRO 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)	5.234	476
PROT. (g)	192	17
LIPÍDEOS (g)	117	11
SAT. (g)	43	4
CARB. (g)	863	78
FIBRA (g)	54	5
CÁLCIO (mg)	1.542	140
MAGNÉSIO (mg)	667	61
FERRO (mg)	29	3
ZINCO (mg)	29	3
RETINOL (mcg)	838	76
VIT. C (mg)	421	38
SÓDIO (mg)	5.111	465
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

DEZEMBRO / 2022

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

SEMANA DE 01/12/2022 A 02/12/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.001	500
PROT. (g)	38	19
LIPÍDEOS (g)	22	11
SAT. (g)	8	4
CARB. (g)	168	84
FIBRA (g)	16	8
CÁLCIO (mg)	389	195
MAGNÉSIO (mg)	192	96
FERRO (mg)	6	3
ZINCO (mg)	5	2
RETINOL (mcg)	144	72
VIT. C (mg)	184	92
SÓDIO (mg)	1177	589
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 05/12/2022 A 09/12/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.512	502
PROT. (g)	93	19
LIPÍDEOS (g)	59	12
SAT. (g)	21	4
CARB. (g)	408	82
FIBRA (g)	25	5
CÁLCIO (mg)	785	157
MAGNÉSIO (mg)	308	62
FERRO (mg)	13	3
ZINCO (mg)	13	3
RETINOL (mcg)	496	99
VIT. C (mg)	212	42
SÓDIO (mg)	2397	479
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 13/12/2022 A 16/12/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.721	430
PROT. (g)	61	15
LIPÍDEOS (g)	36	9
SAT. (g)	13	3
CARB. (g)	287	72
FIBRA (g)	13	3
CÁLCIO (mg)	368	92
MAGNÉSIO (mg)	168	42
FERRO (mg)	10	2
ZINCO (mg)	12	3
RETINOL (mcg)	198	49
VIT. C (mg)	25	6
SÓDIO (mg)	1537	384
GORD. TRANS (g)	0	0