



CARDÁPIO FUNDAMENTAL - INTEGRAL

CARDÁPIO PROPOSTO

DEZEMBRO / 2022

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
				1	2
DESJEJUM				LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO + MAÇÃ) PÃO DE FORMA COM MANTEIGA
COLAÇÃO				MELÃO	MELANCIA
ALMOÇO				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- FLOR/BROCOLIS) SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE)
JANTAR				ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS (ERVILHA, CENOURA) LEGUMES REFOGADO (ABOBORA CABOTIÁ)	SOPA DE MACARRÃO COM FEIJÃO E LEGUMES TORRADA SUCO DE POLPA
KCAL TOTAL				675	707
	5	6	7	8	9
DESJEJUM	LEITE CARAMELADO PÃO DE LEITE COM OVOS MEXIDOS	LEITE COM POLPA FRUTA - MELÃO	CHÁ BISCOITO	BEBIDA LACTÉA BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ) FRUTA - MAÇÃ
COLAÇÃO	MAÇÃ	MELÃO	BANANA	MAMÃO	BANANA
ALMOÇO	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)
JANTAR	MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES (CENOURA/BROCOLIS/COLORAU/TIRAS) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUME (BATATA) SALADA CRUA (ACELGA/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO OVOS COZIDOS COM LEGUME REFOGADO (COUVE- MANTEIGA/CENOURA) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA AO MOLHO (COLORAU/ACÉM) LEGUME REFOGADO (BETERRABA)	MACARRÃO A BOLONHESA SALADA CRUA (ALFACE)
KCAL TOTAL	953	776	842	842	916



CARDÁPIO FUNDAMENTAL - INTEGRAL

DEZEMBRO / 2022

	12	13	14	15	16
DESJEJUM	RECESSO	FERIADO	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO	FLOCOS COM LEITE	SUCO DE POLPA PÃO DE FORMA COM REQUEIJÃO
COLAÇÃO	RECESSO	MELÃO	MAÇÃ	BANANA	MELANCIA
ALMOÇO	RECESSO	ARROZ POLENTA COM MOLHO DE CARNE (EXTRATO/CUBOS) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ POLENTA COM MOLHO DE CARNE DESMIADA (CUBOS) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA (ACELGA/TOMATE)	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)
JANTAR	RECESSO	MACARRÃO COM FRANGO DESMIADO E LEGUMES (CENOURA / ABOBRINHA/COLORAU) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM LEGUMES (CENOURA/CUBOS) LEGUME REFOGADO OU ASSADO (BATATA DOCE)	MACARRÃO COM MOLHO DE FRANGO TOMATE E LEGUME (CENOURA/ACELGA/COLORAU) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ POLENTA COM MOLHO DE FRANGO (COLORAU) LEGUME REFOGADO (CENOURA/VAGEM)
KCAL TOTAL	0	713	782	847	755
	19	20	21	22	23
DESJEJUM	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES
COLAÇÃO	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES
ALMOÇO	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES
JANTAR	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES
KCAL TOTAL	0	0	0	0	0



CARDÁPIO FUNDAMENTAL - INTEGRAL

DEZEMBRO / 2022

	26	27	28	29	30
DESJEJUM	FÉRIAS ESCOLARES				
COLAÇÃO	FÉRIAS ESCOLARES				
ALMOÇO	FÉRIAS ESCOLARES				
JANTAR	FÉRIAS ESCOLARES				
KCAL TOTAL					

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE DEZEMBRO 2022

HORÁRIO DO SERVIMENTO	
DESJEJUM	7H50
COLAÇÃO	10H00
ALMOÇO	12H00
JANTAR	15H20

	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	9.396	854
PROT. (g)	366	33
LÍPÍDEOS (g)	203	18
SAT. (g)	72	7
CARB. (g)	1.539	140
FIBRA (g)	103	9
CÁLCIO (mg)	2.584	235
MAGNÉSIO (mg)	1.219	111
FERRO (mg)	53	5
ZINCO (mg)	54	5
RETINOL (mcg)	1.355	123
VIT. C (mg)	596	54
SÓDIO (mg)	9.001	818
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 da Colação 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 FUNDAMENTAL - INTEGRAL

DEZEMBRO / 2022

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

SEMANA DE 01/12/2022 A 02/12/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.781	890
PROT. (g)	71	35
LIPÍDEOS (g)	40	20
SAT. (g)	13	7
CARB. (g)	291	146
FIBRA (g)	27	14
CÁLCIO (mg)	603	302
MAGNÉSIO (mg)	330	165
FERRO (mg)	10	5
ZINCO (mg)	8	4
RETINOL (mcg)	241	120
VIT. C (mg)	221	110
SÓDIO (mg)	2162	1081
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 05/12/2022 A 09/12/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	4.290	858
PROT. (g)	169	34
LIPÍDEOS (g)	95	19
SAT. (g)	34	7
CARB. (g)	697	139
FIBRA (g)	49	10
CÁLCIO (mg)	1230	246
MAGNÉSIO (mg)	544	109
FERRO (mg)	24	5
ZINCO (mg)	24	5
RETINOL (mcg)	714	143
VIT. C (mg)	321	64
SÓDIO (mg)	3845	769
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 13/12/2022 A 16/12/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.325	831
PROT. (g)	127	32
LIPÍDEOS (g)	68	17
SAT. (g)	25	6
CARB. (g)	551	138
FIBRA (g)	27	7
CÁLCIO (mg)	751	188
MAGNÉSIO (mg)	345	86
FERRO (mg)	19	5
ZINCO (mg)	23	6
RETINOL (mcg)	401	100
VIT. C (mg)	54	13
SÓDIO (mg)	2993	748
GORD. TRANS (g)	0	0