



CARDÁPIO ESCOLAR 2018

NUTRICIONISTA
Camila Paiva / CRN3 : 25206



CARDÁPIO INTEGRAL 1º e 3º SEMANA MÊS / MARÇO 2018 ESCOLA LAGEADO

REFEIÇÃO	2º FEIRA 05/03/2018 19/03/2018	2º FEIRA 06/03/2018 20/03/2018	5º FEIRA 07/03/2018 21/03/2018	5º FEIRA 08/03/2018 22/03/2018	6º FEIRA 09/03/2018 23/03/2018
CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ COM LEITE E BISCOITO SALGADO	CAFÉ COM LEITE BISCOITO SALGADO	CAFÉ COM LEITE BISCOITO SALGADO	CAFÉ COM LEITE E BISCOITO SALGADO	CAFÉ COM LEITE E BISCOITO SALGADO
ALMOÇO	ARROZ, FEIJÃO PRETO, FAROFA DE OVO E SALADA DE PEPINO	ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, LOMBO EM CUBINHOS, BATATA ASSADA E SALADA DE BETERRABA	ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, CARNE COZIDA COM MANDIQUINHA SALSA E SALADA DE REPOLHO	ARROZ, FEIJÃO PRETO, ESTROGONOFE DE FRANGO, BATATA ASSADA E SALADA DE ALFACE	MACARRÃO PARAFUSO, CARNE MOÍDA, MOLHO DE TOMATE E BRÓCOLIS REFOGADO
FRUTA		MAÇÃ		BANANA	
LANCHE	BOLO DE CHOCOLATE E SUCO DE LIMÃO	MINI PÃO DE SAL COM PRESUNTO, QUEIJO MUSSARELA E SUCO DE TANGERINA	ROSCA DE COCO SUCO DE ABACAXI	MINI PÃO COM REQUEIJÃO E SUCO DE MARACUJÁ	MINI PÃO DOCE COM COCO E IOGURTE DE MORANGO
KCAL/Dia (CALORIAS)	937,76	961,60	961,27	1.008,33	965,60
Carboidratos (g)	129,27	116,15	124,48	126,39	84,23
Proteínas (g)	26,69	41,45	43,55	36,49	35,28
Lipídios (g)	34,88	36,80	32,13	39,52	54,17
Fibras (g)	4,20	8,95	7,74	4,56	4,77
Vitamina A (mcg)	423,56	1332,23	165,53	183,02	497,25
Vitamina C (mg)	18,92	27,31	28,20	28,57	48,20
Cálcio (mg)	71,04	211,12	206,51	29,77	37,66
Ferro (mg)	4,88	6,74	5,96	3,34	5,72
Magnésio (mg)	35,65	74,99	75,66	50,17	27,45
Zinco (mg)	1,37	4,98	6,93	1,53	2,82
Sódio (mg)	661,95	807,34	531,75	740,60	540,46

NECESSIDADES NUTRICIONAIS - INTEGRAL													
FNDE													
Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE													
VALORES DE REFERÊNCIA DE ENERGIA, MACRO E MICRONUTRIENTES													
Para Alunos de Período Integral (Acima de 3 refeições): 70 % das necessidades nutricionais diárias													
Categoria	Idade	Energia Kcal	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Fibras (g)	Vitamina A (mg)	Vitamina C (mg)	Calcio Ca (mg)	Ferro Fe (mg)	Magnésio Mg (mg)	Zinco Zn (mg)	Sódio So (mg)
Ensino Infantil	4 - 5 anos	950	154,40	29,70	23,80	17,50	280,00	19,00	560,00	7,00	91,00	3,50	1000,00
Ensino Fundamental	6 - 10 anos	1000	162,50	31,20	25,00	18,70	350,00	26,00	735,00	6,30	131,00	4,70	1000,00

* Fonte: Energia – Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação (FAO), 2001; Carboidrato, Proteína e Lipídio – Organização Mundial de Saúde (OMS), 2003; Fibras, Vitaminas e Minerais – Referência da Ingestão Dietética (DRI) / Instituto de Medicina Americano (IOM), 1997 – 2000 – 2001. Adaptada.

Nota: A fruta indicada poderá ser substituída, caso não esteja madura, mas deverá ser servida durante a semana. O estoque disponível (excedente) de legumes ou verduras poderá ser acrescentado em refogados.

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES

Atenção: é proibida a alteração do cardápio sem a autorização da nutricionista, Art. 14 da Res. Nº 26/2013 - FNDE

Camila de Oliveira G. Paiva – CRN3 25206 ----- Nutricionista Responsável Técnica



CARDÁPIO ESCOLAR 2018

NUTRICIONISTA
Camila Paiva / CRN: 25206

CARDÁPIO INTEGRAL – 2º e 4º SEMANA DE MARÇO 2018 ESCOLA LAGEADO

REFEIÇÃO	2º FEIRA 12/03/2018 26/03/2018	3º FEIRA 13/03/2018 27/03/2018	4º FEIRA 14/03/2018 28/03/2018	5º FEIRA 15/03/2018 29/03/2018 (Feriado)	6º FEIRA 16/03/2018 30/03/2018 (Feriado)
CAFÉ DA MANHÃ	ACHOCOLATADO E BISCOITO DOCE	ACHOCOLATADO E BISCOITO DOCE	ACHOCOLATADO E BISCOITO DOCE	ACHOCOLATADO E BISCOITO DOCE	ACHOCOLATADO E BISCOITO DOCE
ALMOÇO	ARROZ, FEIJÃO PRETO, EMPANADO DE FRANGO, REPOLHO REFOGADO E SALADA DE TOMATE	ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, COXINHA DE FRANGO, MANDIOQUINHA REFOGADA E SALADA DE PEPINO	CANJQUINHA COM FRANGO, TOMATE E SALADA DE COUVE	ARROZ, FEIJÃO PRETO, TIRINHAS DE LOMBO ACEBOLADO, BATATA REFOGADA E SALADA DE ALFACE	RISOTO (FRANGO DESFIADO, TOMATE, VAGEM E CENOURA) E SALADA DE COUVE FLOR
LANCHE I		MAÇÃ		BANANA	
LANCHE II	BOLO DE LARANJA E SUCO DE CAJÚ	PÃO DE SAL COM REQUEIJÃO E SUCO DE MARACUJÁ	SANDUICHE NATURAL (Pão, Queijo, Alface e Tomate) E SUCO DE LIMÃO	BISCOITO DE POLVILHO E SUCO DE ABACAXI	MINI PÃO DOCE E FRIOS E SUCO DE TANGERINA
KCAL/Dia (CALORIAS)	983,44	963,53	986,77	955,23	973,77
Carboidratos (g)	121,38	116,17	118,30	131,87	113,05
Proteínas (g)	35,54	51,12	26,05	32,66	34,54
Lipídios (g)	32,86	31,59	34,17	33,01	44,60
Fibras (g)	4,29	7,85	5,37	2,86	4,95
Vitamina A (mcg)	206,03	356,63	513,13	396,24	704,04
Vitamina C (mg)	32,84	37,15	63,33	37,36	41,61
Cálcio (mg)	118,35	137,39	269,26	86,54	72,27
Ferro (mg)	4,72	6,99	4,35	6,77	5,63
Magnésio (mg)	54,49	66,60	46,79	23,05	30,76
Zinco (mg)	4,16	3,30	2,29	0,57	2,87
Sódio (g)	915,83	914,54	939,49	845,25	757,91

NECESSIDADES NUTRICIONAIS - INTEGRAL													
Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE													
VALORES DE REFERÊNCIA DE ENERGIA, MACRO E MICRONUTRIENTES													
Para Alunos de Período Integral (Acima de 3 refeições) : 70 % das necessidades nutricionais diárias													
Categoria	Idade	Energia Kcal	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Fibras (g)	Vitamina A (mg)	Vitamina C (mg)	Calcio Ca (mg)	Ferro Fe (mg)	Magnésio Mg (mg)	Zinco Zn (mg)	Sódio So (mg)
Ensino Infantil	4 - 5 anos	950	154,40	29,70	23,80	17,50	280,00	19,00	560,00	7,00	91,00	3,50	1000,00
Ensino Fundamental	6 - 10 anos	1000	162,50	31,20	25,00	18,70	350,00	26,00	735,00	6,30	131,00	4,70	1000,00

* Fonte: Energia – Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação (FAO), 2001; Carboidrato, Proteína e Lipídio – Organização Mundial de Saúde (OMS), 2003; Fibras, Vitaminas e Minerais – Referência da Ingestão Dietética (DRI) / Instituto de Medicina Americano (IOM), 1997 – 2000 – 2001. Adaptada.

Nota: A fruta indicada poderá ser substituída, caso não esteja madura, mas deverá ser servida durante a semana. O estoque disponível (excedente) de legumes ou verduras poderá ser acrescentado em refogados.

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES

Atenção: é proibida a alteração do cardápio sem a autorização da nutricionista, Art. 14 da Res. Nº 26/2013 - FNDE

Camila de Oliveira G. Paiva – CRN3 25206 – Nutricionista Responsável Técnica