



CARDÁPIO ESCOLAR 2017

NUTRICIONISTA
Camila Paiva / CRN3 : 25206

CARDÁPIO 1º e 3º SEMANA DE OUTUBRO 2017 ESCOLA LAGEADO

REFEIÇÃO	2º FEIRA 02/10/2017 16/10/2017	3º FEIRA 03/10/2017 17/10/2017	4º FEIRA 04/10/2017 18/10/2017	5º FEIRA 05/10/2017 19/10/2017	6º FEIRA 06/10/2017 20/10/2017
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 TOMATE	ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, CARNE MOÍDA COM CENOURA E SALADA DE BETERRABA	ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, CARNE COZIDA COM BATATA 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 PATÊ DE FRANGO 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



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 2017

NUTRICIONISTA
Camila Paiva / CRN: 25206

CARDÁPIO INTEGRAL – 2ºe 4º Semana de Outubro ESCOLA DO LAGEADO



REFEIÇÃO	2º FEIRA 09/10/2017 23/10/2017	3º FEIRA 10/10/2017 24/10/2017	4º FEIRA 11/10/2017 25/10/2017	5º FEIRA 12/10/2017 (Feriado) 26/10/2017	6º FEIRA 13/10/2017 (Feriado) 27/10/2017
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 ASSADO, BATATA REFOGADA E SALADA DE TOMATE	ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, COXINHA DE FRANGO, MANDIOQUINHA SALSA REFOGADA E SALADA DE PEPINO	CANJQUINHA COM FRANGO, TOMATE E SALADA DE COUVE	ARROZ, FEIJÃO PRETO, TIREINHAS DE LOMBO ACEBOLADO, BATATA DOCE ASSADA E SALADA DE ALFACE	MACARRÃO ESPAGUETE, CARNE MOÍDA, MOLHO DE TOMATE E COUVE FLOR REFOGADA
LANCHE I		FRUTA MAÇÃ		FRUTA 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	MINI PÃO COM PATÊ DE FRANGO E SUCO DE ABACAXI	PÃO DE 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