



CARDÁPIO ESCOLAR 2018

NUTRICIONISTA
Camila Paiva CRN3: 25206

CARDÁPIO FUNDAMENTAL TARDE – 1º e 3ª Semana do Mês / Fevereiro 2018

ESCOLA NOÉ ALVES

REFEIÇÃO	2º FEIRA 05/02/2018 19/02/2018	3º FEIRA 06/02/2018 20/02/2018	4º FEIRA 07/02/2018 21/02/2018	5º FEIRA 08/02/2018 22/02/2018	6º FEIRA 09/02/2018 23/02/2018
LANCHE	BOLO DE CHOCOLATE E SUCO DE LIMÃO	PÃO DE SAL COM PRESUNTO, QUEIJO MUSSARELA E SUCO DE MORANGO	ROSCA DE COCO SUCO DE ABACAXI	PÃO COM REQUEIJÃO E SUCO DE MARACUJÁ	PÃO DOCE COM COCO E IOGURTE DE MORANGO
FRUTA		MAÇÃ		BANANA	
KCAL/Dia (CALORIAS)	517,97	470,52	578,18	465,07	513,00
Carboidratos (g)	82,13	58,97	95,32	81,12	41,73
Proteínas (g)	7,51	18,99	12,55	25,87	15,53
Lipídios (g)	17,71	13,01	16,30	4,12	31,55
Fibras (g)	1,57	3,96	2,45	4,77	2,78
Vitamina A (mcg)	221,24	91,24	242,21	589,00	378,09
Vitamina C (mg)	0,26	17,21	0,28	17,65	19,76
Cálcio (mg)	38,41	248,00	195,40	79,50	16,35
Ferro (mg)	2,02	2,18	2,20	2,76	3,69
Magnésio (mg)	16,58	29,66	15,68	70,16	10,24
Zinco (mg)	0,60	1,89	0,65	1,18	0,35
Sódio (g)	142,64	281,50	164,42	252,17	238,09

NECESSIDADES NUTRICIONAIS - FUNDAMENTAL TARDE

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 Fundamental		6 - 10 anos	300	48,80	9,40	7,50	5,40	100,00	7,00	210,00	1,80	37,00	1,30	400 mg
		11 -15 anos	435	70,70	13,60	10,90	6,10	140,00	12,00	260,00	2,10	63,00	1,80	400 mg

* 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 / CRN3: 25206

CARDÁPIO FUNDAMENTAL TARDE – 1º e 3º Semana do Mês / Fevereiro 2018

ESCOLA BENEDITO COSTA MANSO

REFEIÇÃO	2º FEIRA 05/02/2018 19/02/2018	3º FEIRA 06/02/2018 20/02/2018	4º FEIRA 07/02/2018 21/02/2018	5º FEIRA 08/02/2018 22/02/2018	6º FEIRA 09/02/2018 23/02/2018
LANCHE	BOLO DE CHOCOLATE E SUCO DE LIMÃO	PÃO DE SAL COM PRESUNTO, QUEIJO MUSSARELA E SUCO DE MORANGO	ROSCA DE COCO SUCO DE ABACAXI	ÃO COM REQUEIJÃO E SUCO DE MPARACUJÁ	PÃO DOCE COM COCO E IOGURTE DE MORANGO
FRUTA		MAÇÃ		BANANA	
KCAL/Dia (CALORIAS)	517,97	470,52	578,18	465,07	513,00
Carboidratos (g)	82,13	58,97	95,32	81,12	41,73
Proteínas (g)	7,51	18,99	12,55	25,87	15,53
Lipídios (g)	17,71	13,01	16,30	4,12	31,55
Fibras (g)	1,57	3,96	2,45	4,77	2,78
Vitamina A (mcg)	221,24	91,24	242,21	589,00	378,09
Vitamina C (mg)	0,26	17,21	0,28	17,65	19,76
Cálcio (mg)	38,41	248,00	195,40	79,50	16,35
Ferro (mg)	2,02	2,18	2,20	2,76	3,69
Magnésio (mg)	16,58	29,66	15,68	70,16	10,24
Zinco (mg)	0,60	1,89	0,65	1,18	0,35
Sódio (g)	142,64	281,50	164,42	252,17	238,09

NECESSIDADES NUTRICIONAIS - FUNDAMENTAL TARDE													
Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE													
VALORES DE REFERÊNCIA DE ENERGIA, MACRO E MICRONUTRIENTES													
Para Alunos de Período Parcial - (1 refeição) : 20% 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 Fundamental	6 - 10 anos	300	48,80	9,40	7,50	5,40	100,00	7,00	210,00	1,80	37,00	1,30	400 mg
	11 -15 anos	435	70,70	13,60	10,90	6,10	140,00	12,00	260,00	2,10	63,00	1,80	400 mg

* 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 / CRN3: 25206

CARDÁPIO FUNDAMENTAL TARDE – 2º e 4º Semana Fevereiro 2018 ESCOLA NOÉ ALVES

REFEIÇÃO	2º FEIRA 12/02/2018 (Carnaval) 26/02/2018	3º FEIRA 13/02/2018 (Feriado) 27/02/2018	4º FEIRA 14/02/2018 (4º F. de Cinzas) 28/02/2018	5º FEIRA 15/02/2018 01/03/2018	6º FEIRA 16/02/2018 02/03/2018
LANCHE	BOLO DE LARANJA E SUCO DE CAJU	PÃO DE SAL COM REQUEIJÃO E SUCO DE MARACUJÁ	SANDUICHE NATURAL (Pão, Queijo, Alface e Tomate) E SUCO DE LIMÃO	PÃO COM FRANGO E SUCO DE ABACAXI	PÃO DOCE COM FRIOS E SUCO DE TANGERINA
FRUTA		MAÇÃ		BANANA	
KCAL/Dia (CALORIAS)	526,80	486,73	451,87	597,58	504,04
Carboidratos (g)	111,26	67,49	59,40	67,91	56,18
Proteínas (g)	10,31	22,98	16,11	14,11	16,07
Lipídios (g)	4,50	13,87	16,65	29,94	23,89
Fibras (g)	2,16	3,96	2,80	1,11	2,88
Vitamina A (mcg)	34,89	256,89	206,33	4,40	324,30
Vitamina C (mg)	7,57	7,41	17,80	5,00	17,00
Cálcio (mg)	181,05	104,60	381,61	3,30	33,25
Ferro (mg)	1,37	2,19	2,17	0,17	3,42
Magnésio (mg)	26,15	16,50	30,17	15,95	11,50
Zinco (mg)	0,79	0,36	1,68	0,08	0,39
Sódio (g)	319,36	388,16	232,13	255,55	324,30

NECESSIDADES NUTRICIONAIS - FUNDAMENTAL TARDE													
		Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE											
VALORES DE REFERÊNCIA DE ENERGIA, MACRO E MICRONUTRIENTES													
Para Alunos de Período Parcial - (1 refeição) : 20% 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 Fundamental	6 - 10 anos	300	48,80	9,40	7,50	5,40	100,00	7,00	210,00	1,80	37,00	1,30	400 mg
	11 -15 anos	435	70,70	13,60	10,90	6,10	140,00	12,00	260,00	2,10	63,00	1,80	400 mg

* 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 / CRN3: 25206

CARDÁPIO FUNDAMENTAL TARDE – 2º e 4º Semana Fevereiro ESCOLA BENEDITO COSTA MANSO

REFEIÇÃO	2º FEIRA 12/02/2018 (Carnaval) 26/02/2018	3º FEIRA 13/02/2018 (Feriado) 27/02/2018	4º FEIRA 14/02/2018 (4º F. de Cinzas) 28/02/2018	5º FEIRA 15/02/2018 01/03/2018	6º FEIRA 16/02/2018 02/03/2018
LANCHE	BOLO DE LARANJA E SUCO DE CAJU	PÃO DE SAL COM REQUEIJÃO E SUCO DE MARACUJÁ	SANDUICHE NATURAL (Pão, Queijo, Alface e Tomate) E SUCO DE LIMÃO	PÃO COM FRANGO E SUCO DE ABACAXI	PÃO DOCE COM FRIOS E SUCO DE TANGERINA
FRUTA		MAÇÃ		BANANA	
KCAL/Dia (CALORIAS)	526,80	486,73	451,87	597,58	504,04
Carboidratos (g)	111,26	67,49	59,40	67,91	56,18
Proteínas (g)	10,31	22,98	16,11	14,11	16,07
Lipídios (g)	4,50	13,87	16,65	29,94	23,89
Fibras (g)	2,16	3,96	2,80	1,11	2,88
Vitamina A (mcg)	34,89	256,89	206,33	4,40	324,30
Vitamina C (mg)	7,57	7,41	17,80	5,00	17,00
Cálcio (mg)	181,05	104,60	381,61	3,30	33,25
Ferro (mg)	1,37	2,19	2,17	0,17	3,42
Magnésio (mg)	26,15	16,50	30,17	15,95	11,50
Zinco (mg)	0,79	0,36	1,68	0,08	0,39
Sódio (g)	319,36	388,16	232,13	255,55	324,30

NECESSIDADES NUTRICIONAIS - FUNDAMENTAL TARDE

FNE		Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE											
VALORES DE REFERÊNCIA DE ENERGIA, MACRO E MICRONUTRIENTES													
Para Alunos de Período Parcial - (1 refeição) : 20% 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 Fundamental	6 - 10 anos	300	48,80	9,40	7,50	5,40	100,00	7,00	210,00	1,80	37,00	1,30	400 mg
	11 -15 anos	435	70,70	13,60	10,90	6,10	140,00	12,00	260,00	2,10	63,00	1,80	400 mg

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