



CARDÁPIO ESCOLAR 2018

NUTRICIONISTA
Camila Paiva CRN3: 25206

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

ESCOLA NOÉ ALVES

REFEIÇÃO	2º FEIRA 11/06/2018 25/06/2018	3º FEIRA 12/06/2018 26/06/2018	4º FEIRA 13/06/2018 27/06/2018	5º FEIRA 14/06/2018 28/06/2018	6º FEIRA 15/06/2018 29/06/2018
LANCHE	BOLO DE CHOCOLATE E CHOCOLATE QUENTE	PÃO DE SAL COM PRESUNTO E QUEIJO E SUCO DE TANGERINA	ROSCA DE COCO E LEITE COM CAFÉ	PÃO COM REQUEIJÃO E CHOCOLATE QUENTE	PÃO DOCE COM CREME E LEITE COM ACHOCOLATADO
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

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 - 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 JUNHO 2018

ESCOLA BENEDITO COSTA MANSO

REFEIÇÃO	2º FEIRA 11/06/2018 25/06/2018	3º FEIRA 12/06/2018 26/06/2018	4º FEIRA 13/06/2018 27/06/2018	5º FEIRA 14/06/2018 28/06/2018	6º FEIRA 15/06/2018 29/06/2018
LANCHE	BOLO DE CHOCOLATE E CHOCOLATE QUENTE	PÃO DE SAL COM PRESUNTO E QUEIJO E SUCO DE TANGERINA	ROSCA DE COCO E LEITE COM CAFÉ	PÃO COM REQUEIJÃO E SUCO DE MARACUJÁ	MINI PÃO DOCE COM CREME E LEITE COM ACHOCOLATADO
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	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
Fundamental	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 JUNHO 2018 ESCOLA NOÉ ALVES

REFEIÇÃO	2º FEIRA 04/06/2018 18/06/2018	3º FEIRA 05/06/2018 19/06/2018	4º FEIRA 06/06/2018 20/06/2018	5º FEIRA 07/06/2018 21/06/2018	6º FEIRA 08/06/2018 22/06/2018
LANCHE	BOLO DE LARANJA E CHOCOLATE QUENTE	PÃO DE SAL COM FRIOS E SUCO DE MARACUJÁ	SANDUICHE NATURAL (Pão, Queijo, Alface e Tomate) E SUCO DE TANGERINA	PÃO DOCE COM MARGARINA E LEITE COM ACHOCOLATADO	CANJICA BRANCA
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 JUNHO 2018 ESCOLA BENEDITO COSTA MANSO

REFEIÇÃO	2º FEIRA 04/06/2018 18/06/2018	3º FEIRA 05/06/2018 19/06/2018	4º FEIRA 06/06/2018 20/06/2018	5º FEIRA 07/06/2018 21/06/2018	6º FEIRA 08/06/2018 22/06/2018
LANCHE	BOLO DE LARANJA E CHOCOLATE QUENTE	PÃO DE SAL COM FRIOS E SUCO DE MARACUJÁ	SANDUICHE NATURAL (Pão, Queijo, Alface e Tomate) E SUCO DE TANGERINA	PÃO DOCE COM MARGARINA E LEITE COM ACHOCOLATADO	CANJICA BRANCA
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	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
Fundamental	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