



CARDÁPIO ESCOLAR 2017

NUTRICIONISTA
Camila Paiva CRN3: 25206

CARDÁPIO FUNDAMENTAL TARDE – 1º e 3º Semana de Outubro 2017

ESCOLA NOÉ ALVES

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
LANCHE	BOLO DE CHOCOLATE E SUCO DE LIMÃO	PÃO DE SAL COM PRESUNTO, QUEIJO MUSSARELA E SUCO DE TANGERINA	ROSCA DE COCO SUCO DE ABACAXI	ENROLADINHO DE FRANGO 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 2017

NUTRICIONISTA
Camila Paiva / CRN3: 25206

CARDÁPIO FUNDAMENTAL TARDE – 1º e 3º semana de Outubro 2017

ESCOLA BENEDITO COSTA MANSO

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
LANCHE	BOLO DE CHOCOLATE E SUCO DE LIMÃO	PÃO DE SAL COM PRESUNTO, QUEIJO MUSSARELA E SUCO DE TANGERINA	ROSCA DE COCO SUCO DE ABACAXI	ENROLADINHO DE FRANGO 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

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)	Lípídeos (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 2017

NUTRICIONISTA
Camila Paiva / CRN3: 25206

CARDÁPIO FUNDAMENTAL TARDE – 2º e 4º Semana de Outubro 2017 ESCOLA NOÉ ALVES

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
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 PATÊ DE FRANGO E SUCO DE ABACAXI	PÃO DE 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 2017

NUTRICIONISTA
Camila Paiva / CRN3: 25206

CARDÁPIO FUNDAMENTAL TARDE – 2º e 4º Semana de Outubro 2017 ESCOLA BENEDITO COSTA MANSO

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
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 PATÊ DE FRANGO E SUCO DE ABACAXI	PÃO DE 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