



CARDÁPIO ESCOLAR 2018

NUTRICIONISTA
Camila Paiva / CRN: 25206

CARDÁPIO INFANTIL TARDE – 1º e 3ª Semana MAIO 2018 ESCOLA JOÃO BAPTISTA DA MOTTA

REFEIÇÃO	2º FEIRA 00/00/2018 14/05/2018 28/05/2018	2º FEIRA 00/00/2018 15/05/2018 29/05/2018	5º FEIRA 02/05/2018 16/05/2018 30/05/2018	5º FEIRA 03/05/2018 17/05/2018	6º FEIRA 05/05/2018 18/05/2018
LANCHE	BOLO DE CHOCOLATE E CHOCOLATE QUENTE	MINI PÃO DE SAL COM PRESUNTO, QUEIJO MUSSARELA E SUCO DE TANGERINA	ROSCA DE COCO E LEITE COM CAFÉ	MINI PÃO COM REQUEIJÃO E SUCO DE MARACUJÁ	MINI PÃO DOCE COM COCO E LEITE COM ACHOCOLATADO
FRUTA		MAÇÃ		BANANA	
KCAL/Dia (CALORIAS)	331,79	328,48	310,07	304,69	398,61
Carboidratos (g)	51,55	51,31	51,71	58,01	31,39
Proteínas (g)	4,83	12,80	7,35	4,21	9,69
Lipídios (g)	11,81	8,00	8,21	6,20	26,03
Fibras (g)	1,05	2,98	0,98	1,11	2,30
Vitamina A (mcg)	147,50	52,44	41,20	4,60	234,09
Vitamina C (mg)	8,18	10,16	6,24	8,00	11,37
Cálcio (mg)	25,61	165,90	146,55	7,30	16,35
Ferro (mg)	1,35	1,92	1,43	0,37	2,50
Magnésio (mg)	11,06	21,52	12,64	15,95	10,24
Zinco (mg)	0,40	1,22	0,98	0,80	0,36
Sódio (g)	95,10	286,00	38,75	295,00	68,55

NECESSIDADES NUTRICIONAIS - INFANTIL 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	Carboidrato (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	270	43,90	8,40	6,80	5,00	80,00	5,00	160,00	2,00	26,00	1,00	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



CARDÁPIO ESCOLAR 2018

NUTRICIONISTA
Camila Paiva / CRN3: 25206

CARDÁPIO INFANTIL TARDE – 1º e 3ª Semana MAIO 2018 ESCOLA EMEI ZÉ DA ROSA

REFEIÇÃO	2º FEIRA 00/00/2018 14/05/2018 28/05/2018	2º FEIRA 00/00/2018 15/05/2018 29/05/2018	5º FEIRA 02/05/2018 16/05/2018 30/05/2018	5º FEIRA 03/05/2018 17/05/2018	6º FEIRA 05/05/2018 18/05/2018
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 MPARACUJÁ	MINI PÃO DOCE COM COCO E IOGURTE DE MORANGO
FRUTA		MAÇÃ		BANANA	
KCAL/Dia (CALORIAS)	331,79	328,48	310,07	304,69	398,61
Carboidratos (g)	51,55	51,31	51,71	58,01	31,39
Proteínas (g)	4,83	12,80	7,35	4,21	9,69
Lipídios (g)	11,81	8,00	8,21	6,20	26,03
Fibras (g)	1,05	2,98	0,98	1,11	2,30
Vitamina A (mcg)	147,50	52,44	41,20	4,60	234,09
Vitamina C (mg)	8,18	10,16	6,24	8,00	11,37
Cálcio (mg)	25,61	165,90	146,55	7,30	16,35
Ferro (mg)	1,35	1,92	1,43	0,37	2,50
Magnésio (mg)	11,06	21,52	12,64	15,95	10,24
Zinco (mg)	0,40	1,22	0,98	0,80	0,36
Sódio (g)	95,10	286,00	38,75	295,00	68,55

NECESSIDADES NUTRICIONAIS - INFANTIL 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	Carboidrato (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	270	43,90	8,40	6,80	5,00	80,00	5,00	160,00	2,00	26,00	1,00	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 INFANTIL TARDE – 1º e 3ª Semana MAIO 2018 ESCOLA SERTÃOZINHO

REFEIÇÃO	2º FEIRA 00/00/2018 14/05/2018 28/05/2018	2º FEIRA 00/00/2018 15/05/2018 29/05/2018	5º FEIRA 02/05/2018 16/05/2018 30/05/2018	5º FEIRA 03/05/2018 17/05/2018	6º FEIRA 05/05/2018 18/05/2018
LANCHE	BOLO DE CHOCOLATE E CHOCOLATE QUENTE	MINI PÃO DE SAL COM PRESUNTO, QUEIJO MUSSARELA E SUCO DE TANGERINA	ROSCA DE COCO E LEITE COM CAFÉ	MINI PÃO COM REQUEIJÃO E SUCO DE MARACUJÁ	MINI PÃO DOCE COM COCO E LEITE COM ACHOCOLATADO
FRUTA		MAÇÃ		BANANA	
KCAL/Dia (CALORIAS)	331,79	328,48	310,07	304,69	398,61
Carboidratos (g)	51,55	51,31	51,71	58,01	31,39
Proteínas (g)	4,83	12,80	7,35	4,21	9,69
Lipídios (g)	11,81	8,00	8,21	6,20	26,03
Fibras (g)	1,05	2,98	0,98	1,11	2,30
Vitamina A (mcg)	147,50	52,44	41,20	4,60	234,09
Vitamina C (mg)	8,18	10,16	6,24	8,00	11,37
Cálcio (mg)	25,61	165,90	146,55	7,30	16,35
Ferro (mg)	1,35	1,92	1,43	0,37	2,50
Magnésio (mg)	11,06	21,52	12,64	15,95	10,24
Zinco (mg)	0,40	1,22	0,98	0,80	0,36
Sódio (g)	95,10	286,00	38,75	295,00	68,55

NECESSIDADES NUTRICIONAIS - INFANTIL 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	Carboidrato (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	270	43,90	8,40	6,80	5,00	80,00	5,00	160,00	2,00	26,00	1,00	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 INFANTIL TARDE – 1º e 3ª Semana MAIO 2018 ESCOLA RIO PRETO

REFEIÇÃO	2º FEIRA 00/00/2018 14/05/2018 28/05/2018	2º FEIRA 00/00/2018 15/05/2018 29/05/2018	5º FEIRA 02/05/2018 16/05/2018 30/05/2018	5º FEIRA 03/05/2018 17/05/2018	6º FEIRA 05/05/2018 18/05/2018
LANCHE	BOLO DE CHOCOLATE E CHOCOLATE QUENTE	MINI PÃO DE SAL COM PRESUNTO, QUEIJO MUSSARELA E SUCO DE TANGERINA	ROSCA DE COCO E LEITE COM CAFÉ	MINI PÃO COM REQUEIJÃO E SUCO DE MARACUJÁ	MINI PÃO DOCE COM COCO E LEITE COM ACHOCOLATADO
FRUTA		MAÇÃ		BANANA	
KCAL/Dia (CALORIAS)	331,79	328,48	310,07	304,69	398,61
Carboidratos (g)	51,55	51,31	51,71	58,01	31,39
Proteínas (g)	4,83	12,80	7,35	4,21	9,69
Lipídios (g)	11,81	8,00	8,21	6,20	26,03
Fibras (g)	1,05	2,98	0,98	1,11	2,30
Vitamina A (mcg)	147,50	52,44	41,20	4,60	234,09
Vitamina C (mg)	8,18	10,16	6,24	8,00	11,37
Cálcio (mg)	25,61	165,90	146,55	7,30	16,35
Ferro (mg)	1,35	1,92	1,43	0,37	2,50
Magnésio (mg)	11,06	21,52	12,64	15,95	10,24
Zinco (mg)	0,40	1,22	0,98	0,80	0,36
Sódio (g)	95,10	286,00	38,75	295,00	68,55

NECESSIDADES NUTRICIONAIS - INFANTIL TARDE

FNEDE		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	Carboidrato (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	270	43,90	8,40	6,80	5,00	80,00	5,00	160,00	2,00	26,00	1,00	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 INFANTIL TARDE – 2º e 4º Semana MAIO 2018 ESCOLA JOÃO BAPTISTA DA MOTTA

REFEIÇÃO	2º FEIRA 07/05/2018 21/05/2018	3º FEIRA 08/05/2018 22/05/2018	4º FEIRA 09/05/2018 23/05/2018	5º FEIRA 10/05/2018 24/05/2018	6º FEIRA 11/05/2018 25/05/2018
LANCHE	BOLO DE LARANJA E CHOCOLATE QUENTE	PÃO DE SAL COM REQUEIJÃO E LEITE COM CAFÉ	SANDUICHE NATURAL (Pão, Queijo, Alface e Tomate) E SUCO DE MARACUJÁ	BISCOITO DE POLVILHO E LEITE COM ACHOCOLATADO	MINI PÃO DOCE E FRIOS E SUCO DE TANGERINA
FRUTA		MAÇÃ		BANANA	
KCAL/Dia (CALORIAS)	283,64	325,10	318,74	338,18	389,65
Carboidratos (g)	50,52	50,24	47,67	64,33	45,84
Proteínas (g)	4,64	13,87	9,38	3,35	10,23
Lipídios (g)	2,0	7,63	10,06	7,50	18,37
Fibras (g)	0,96	2,97	2,40	1,43	2,40
Vitamina A (mcg)	15,50	129,24	121,57	34,46	180,30
Vitamina C (mg)	3,36	4,56	11,28	5,14	8,60
Cálcio (mg)	80,46	81,10	215,31	36,72	33,25
Ferro (mg)	0,61	1,89	1,81	1,10	2,22
Magnésio (mg)	11,62	14,00	20,74	16,00	11,50
Zinco (mg)	0,35	0,34	0,95	0,34	0,39
Sódio (g)	141,93	370,89	117,08	150,99	206,82

NECESSIDADES NUTRICIONAIS - INFANTIL 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	Carboidrato (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	270	43,90	8,40	6,80	5,00	80,00	5,00	160,00	2,00	26,00	1,00	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



CARDÁPIO ESCOLAR 2018

NUTRICIONISTA
Camila Paiva / CRN3:
25206



CARDÁPIO INFANTIL TARDE – 2º E 4º Semana MAIO 2018 ESCOLA EMEI ZÉ DA ROSA

REFEIÇÃO	2º FEIRA 07/05/2018 21/05/2018	3º FEIRA 08/05/2018 22/05/2018	4º FEIRA 09/05/2018 23/05/2018	5º FEIRA 10/05/2018 24/05/2018	6º FEIRA 11/05/2018 25/05/2018
LANCHE	BOLO DE LARANJA E CHOCOLATE QUENTE	PÃO DE SAL COM REQUEIJÃO E LEITE COM CAFÉ	SANDUICHE NATURAL (Pão, Queijo, Alface e Tomate) E SUCO DE MARACUJÁ	BISCOITO DE POLVILHO E LEITE COM ACHOCOLATADO	MINI PÃO DOCE E FRIOS E SUCO DE TANGERINA
FRUTA		MAÇÃ		BANANA	
KCAL/Dia (CALORIAS)	283,64	325,10	318,74	338,18	389,65
Carboidratos (g)	50,52	50,24	47,67	64,33	45,84
Proteínas (g)	4,64	13,87	9,38	3,35	10,23
Lipídios (g)	2,0	7,63	10,06	7,50	18,37
Fibras (g)	0,96	2,97	2,40	1,43	2,40
Vitamina A (mcg)	15,50	129,24	121,57	34,46	180,30
Vitamina C (mg)	3,36	4,56	11,28	5,14	8,60
Cálcio (mg)	80,46	81,10	215,31	36,72	33,25
Ferro (mg)	0,61	1,89	1,81	1,10	2,22
Magnésio (mg)	11,62	14,00	20,74	16,00	11,50
Zinco (mg)	0,35	0,34	0,95	0,34	0,39
Sódio (g)	141,93	370,89	117,08	150,99	206,82

NECESSIDADES NUTRICIONAIS - INFANTIL TARDE

FNEDE		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	Carboidrato (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	270	43,90	8,40	6,80	5,00	80,00	5,00	160,00	2,00	26,00	1,00	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 INFANTIL TARDE – 2º e 4º Semana MAIO 2018 ESCOLA DO SERTÃOZINHO

REFEIÇÃO	2º FEIRA 07/05/2018 21/05/2018	3º FEIRA 08/05/2018 22/05/2018	4º FEIRA 09/05/2018 23/05/2018	5º FEIRA 10/05/2018 24/05/2018	6º FEIRA 11/05/2018 25/05/2018
LANCHE	BOLO DE LARANJA E CHOCOLATE QUENTE	PÃO DE SAL COM REQUEIJÃO E LEITE COM CAFÉ	SANDUICHE NATURAL (Pão, Queijo, Alface e Tomate) E SUCO DE MARACUJÁ	BISCOITO DE POLVILHO E LEITE COM ACHOCOLATADO	MINI PÃO DOCE E FRIOS E SUCO DE TANGERINA
FRUTA		MAÇÃ		BANANA	
KCAL/Dia (CALORIAS)	283,64	325,10	318,74	338,18	389,65
Carboidratos (g)	50,52	50,24	47,67	64,33	45,84
Proteínas (g)	4,64	13,87	9,38	3,35	10,23
Lipídios (g)	2,0	7,63	10,06	7,50	18,37
Fibras (g)	0,96	2,97	2,40	1,43	2,40
Vitamina A (mcg)	15,50	129,24	121,57	34,46	180,30
Vitamina C (mg)	3,36	4,56	11,28	5,14	8,60
Cálcio (mg)	80,46	81,10	215,31	36,72	33,25
Ferro (mg)	0,61	1,89	1,81	1,10	2,22
Magnésio (mg)	11,62	14,00	20,74	16,00	11,50
Zinco (mg)	0,35	0,34	0,95	0,34	0,39
Sódio (g)	141,93	370,89	117,08	150,99	206,82

NECESSIDADES NUTRICIONAIS - INFANTIL 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	Carboidrato (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	270	43,90	8,40	6,80	5,00	80,00	5,00	160,00	2,00	26,00	1,00	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 INFANTIL TARDE – 2º e 4º Semana MAIO 2018 ESCOLA DO RIO PRETO

REFEIÇÃO	2º FEIRA 07/05/2018 21/05/2018	3º FEIRA 08/05/2018 22/05/2018	4º FEIRA 09/05/2018 23/05/2018	5º FEIRA 10/05/2018 24/05/2018	6º FEIRA 11/05/2018 25/05/2018
LANCHE	BOLO DE LARANJA E CHOCOLATE QUENTE	PÃO DE SAL COM REQUEIJÃO E LEITE COM CAFÉ	SANDUICHE NATURAL (Pão, Queijo, Alface e Tomate) E SUCO DE MARACUJÁ	BISCOITO DE POLVILHO E LEITE COM ACHOCOLATADO	MINI PÃO DOCE E FRIOS E SUCO DE TANGERINA
FRUTA		MAÇÃ		BANANA	
KCAL/Dia (CALORIAS)	283,64	325,10	318,74	338,18	389,65
Carboidratos (g)	50,52	50,24	47,67	64,33	45,84
Proteínas (g)	4,64	13,87	9,38	3,35	10,23
Lipídios (g)	2,0	7,63	10,06	7,50	18,37
Fibras (g)	0,96	2,97	2,40	1,43	2,40
Vitamina A (mcg)	15,50	129,24	121,57	34,46	180,30
Vitamina C (mg)	3,36	4,56	11,28	5,14	8,60
Cálcio (mg)	80,46	81,10	215,31	36,72	33,25
Ferro (mg)	0,61	1,89	1,81	1,10	2,22
Magnésio (mg)	11,62	14,00	20,74	16,00	11,50
Zinco (mg)	0,35	0,34	0,95	0,34	0,39
Sódio (g)	141,93	370,89	117,08	150,99	206,82

NECESSIDADES NUTRICIONAIS - INFANTIL TARDE

Categoria		Energia Kcal	Carboidrato (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		270	43,90	8,40	6,80	5,00	80,00	5,00	160,00	2,00	26,00	1,00	400 mg

Para Alunos de Período Parcial - (1 refeição) : 20% das necessidades nutricionais diárias

* 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