



CARDÁPIO ESCOLAR 2018

NUTRICIONISTA
Camila Paiva / CRN: 25206

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

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	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 MARACUJÁ	MINI PÃO DOCE COM COCO E IOGURTE DE MORANGO
FRUTA					
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



NUTRICIONISTA
Camila Paiva / CRN3: 25206

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

ESCOLA EMEI ZÉ DA ROSA

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	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					
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

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 do Mês/ Fevereiro 2018 ESCOLA SERTÃOZINHO

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	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					
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

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 do Mês Fevereiro 2018 ESCOLA JOÃO BAPTISTA DA MOTTA

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 CAJÚ	PÃO DE SAL COM REQUEIJÃO E SUCO DE MARACUJÁ	SANDUICHE NATURAL (Pão, Queijo, Alface e Tomate) E SUCO DE LIMÃO	BIUSCOITO DE POLVILHO E SUCO DE ABACAXI	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 - FNEDE
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 de Fevereiro 2018 ESCOLA EMEI ZÉ DA ROSA

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 CAJÚ	PÃO DE SAL COM REQUEIJÃO E SUCO DE MARACUJÁ	SANDUICHE NATURAL (Pão, Queijo, Alface e Tomate) E SUCO DE LIMÃO	BIUSCOITO DE POLVILHO E SUCO DE ABACAXI	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

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 do Mês Fevereiro 2018 ESCOLA DO SERTÃOZINHO

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 CAJÚ	PÃO DE SAL COM REQUEIJÃO E SUCO DE MARACUJÁ	SANDUICHE NATURAL (Pão, Queijo, Alface e Tomate) E SUCO DE LIMÃO	BIUSCOITO DE POLVILHO E SUCO DE ABACAXI	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

FONTE		Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE											
FONTE		VALORES DE REFERÊNCIA DE ENERGIA, MACRO E MICRONUTRIENTES											
FONTE		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 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