



CARDÁPIO ESCOLAR 2017

NUTRICIONISTA
Camila Paiva / CRN: 25206

CARDÁPIO INFANTIL TARDE – 1º e 3ª Semana de Outubro 2017 ESCOLA JOÃO BAPTISTA DA MOTTA

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	MINI PÃO DE SAL COM PRESUNTO, QUEIJO MUSSARELA E SUCO DE TANGERINA	ROSCA DE COCO SUCO DE ABACAXI	BISCOITO DE POLVILHO E SUCO DE ABACAXI	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 - FNE

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



CARDÁPIO ESCOLAR 2017

NUTRICIONISTA
Camila Paiva / CRN3: 25206

CARDÁPIO INFANTIL TARDE – 1º e 3ª Semana de Outubro 2017 ESCOLA EMEI ZÉ DA ROSA

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	MINI PÃO DE SAL COM PRESUNTO, QUEIJO MUSSARELA E SUCO DE TANGERINA	ROSCA DE COCO SUCO DE ABACAXI	BISCOITO DE POLVILHO E SUCO DE ABACAXI	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 2017

NUTRICIONISTA
Camila Paiva / CRN3: 25206

CARDÁPIO INFANTIL TARDE – 1º e 3ª Semana de Outubro 2017 ESCOLA SERTÃOZINHO

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	MINI PÃO DE SAL COM PRESUNTO, QUEIJO MUSSARELA E SUCO DE TANGERINA	ROSCA DE COCO SUCO DE ABACAXI	BISCOITO DE POLVILHO E SUCO DE ABACAXI	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													
FNDE		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 2017

NUTRICIONISTA
Camila Paiva / CRN3: 25206

CARDÁPIO INFANTIL TARDE – 2º e 4º Semana de Outubro ESCOLA JOÃO BAPTISTA DA MOTTA

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

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 2017

NUTRICIONISTA
Camila Paiva / CRN3: 25206

CARDÁPIO INFANTIL TARDE – 2º E 4º Semana de Outubro ESCOLA EMEI ZÉ DA ROSA

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 CAJÚ	PÃO DE SAL COM REQUEIJÃO E SUCO DE MARACUJÁ	SANDUICHE NATURAL (Pão, Queijo, Alface e Tomate) E SUCO DE LIMÃO	SEQUILO DE COCO E SUCO DE ABACAXI	PÃO DE 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 2017

NUTRICIONISTA
Camila Paiva / CRN3: 25206

CARDÁPIO INFANTIL TARDE – 2º e 4º Semana de Outubro ESCOLA DO SERTÃOZINHO

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 15:00 – 15:30 HORAS	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	SEQUILHO DE COCO E SUCO DE ABACAXI	PÃO DE 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	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