



# CARDÁPIO ESCOLAR 2018

NUTRICIONISTA  
Camila Paiva / CRN3 : 25206

## CARDÁPIO INTEGRAL 1º e 3º SEMANA MÊS / JUNHO 2018 ESCOLA LAGEADO

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
CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ COM LEITE E BISCOITO SALGADO	CAFÉ COM LEITE BISCOITO SALGADO	CAFÉ COM LEITE BISCOITO SALGADO	CAFÉ COM LEITE E BISCOITO SALGADO	CAFÉ COM LEITE E BISCOITO SALGADO
ALMOÇO	ARROZ, FEIJÃO PRETO, FAROFA DE OVO E SALADA DE TOMATE	ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, LOMBO EM CUBINHOS, BATATA ASSADA E SALADA DE BETERRABA	ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, CARNE COZIDA COM MANDIQUINHA SALSA E SALADA DE REPOLHO	ARROZ, FEIJÃO PRETO, ESTROGONOFE DE FRANGO, BATATA ASSADA E SALADA DE ALFACE	SOPA DE MACARRÃO COM LEGUMES (batata, cenoura, mandioquinha, inhame) E FRANGO
FRUTA		MAÇÃ		BANANA	
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
<b>KCAL/Dia (CALORIAS)</b>	<b>937,76</b>	<b>961,60</b>	<b>961,27</b>	<b>1.008,33</b>	<b>965,60</b>
Carboidratos (g)	129,27	116,15	124,48	126,39	84,23
Proteínas (g)	26,69	41,45	43,55	36,49	35,28
Lipídios (g)	34,88	36,80	32,13	39,52	54,17
Fibras (g)	4,20	8,95	7,74	4,56	4,77
Vitamina A (mcg)	423,56	1332,23	165,53	183,02	497,25
Vitamina C (mg)	18,92	27,31	28,20	28,57	48,20
Cálcio (mg)	71,04	211,12	206,51	29,77	37,66
Ferro (mg)	4,88	6,74	5,96	3,34	5,72
Magnésio (mg)	35,65	74,99	75,66	50,17	27,45
Zinco (mg)	1,37	4,98	6,93	1,53	2,82
Sódio (mg)	661,95	807,34	531,75	740,60	540,46

NECESSIDADES NUTRICIONAIS - INTEGRAL													
Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE													
VALORES DE REFERÊNCIA DE ENERGIA, MACRO E MICRONUTRIENTES													
Para Alunos de Período Integral (Acima de 3 refeições): 70 % 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	950	154,40	29,70	23,80	17,50	280,00	19,00	560,00	7,00	91,00	3,50	1000,00
Ensino Fundamental	6 - 10 anos	1000	162,50	31,20	25,00	18,70	350,00	26,00	735,00	6,30	131,00	4,70	1000,00

\* 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 / CRN: 25206

## CARDÁPIO INTEGRAL – 2ºe 4º SEMANA DE JUNHO 2018 ESCOLA LAGEADO

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
CAFÉ DA MANHÃ	ACHOCOLATADO E BISCOITO DOCE	ACHOCOLATADO E BISCOITO DOCE	ACHOCOLATADO E BISCOITO DOCE	ACHOCOLATADO E BISCOITO DOCE	ACHOCOLATADO E BISCOITO DOCE
ALMOÇO	ARROZ, FEIJÃO PRETO, EMPANADO DE FRANGO, REPOLHO REFOGADO E SALADA DE TOMATE	ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, COXINHA DE FRANGO, MANDIOQUINHA REFOGADA E SALADA DE BETERRABA	CANJQUINHA COM FRANGO, TOMATE E SALADA DE COUVE	ARROZ, FEIJÃO PRETO, TIRINHAS DE LOMBO ACEBOLADO, BATATA REFOGADA E SALADA DE ALFACE	RISOTO (FRANGO DESFIADO, TOMATE, VAGEM E CENOURA) E SALADA DE COUVE FLOR
LANCHE I		MAÇÃ		BANANA	
LANCHE II	BOLO DE LARANJA E CHOCOLATE QUENTE	PÃO DE SAL COM FRIOS E SUCO DE TANGERINA	SANDUICHE NATURAL (Pão, Queijo, Alface e Tomate) E SUCO DE MARACUJÁ	BISCOITO DE POLVILHO E LEITE COM ACHOCOLATADO	CANJICA BRANCA
<b>KCAL/Dia (CALORIAS)</b>	<b>983,44</b>	<b>963,53</b>	<b>986,77</b>	<b>955,23</b>	<b>973,77</b>
Carboidratos (g)	121,38	116,17	118,30	131,87	113,05
Proteínas (g)	35,54	51,12	26,05	32,66	34,54
Lipídios (g)	32,86	31,59	34,17	33,01	44,60
Fibras (g)	4,29	7,85	5,37	2,86	4,95
Vitamina A (mcg)	206,03	356,63	513,13	396,24	704,04
Vitamina C (mg)	32,84	37,15	63,33	37,36	41,61
Cálcio (mg)	118,35	137,39	269,26	86,54	72,27
Ferro (mg)	4,72	6,99	4,35	6,77	5,63
Magnésio (mg)	54,49	66,60	46,79	23,05	30,76
Zinco (mg)	4,16	3,30	2,29	0,57	2,87
Sódio (g)	915,83	914,54	939,49	845,25	757,91

NECESSIDADES NUTRICIONAIS - INTEGRAL													
Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE													
VALORES DE REFERÊNCIA DE ENERGIA, MACRO E MICRONUTRIENTES													
Para Alunos de Período Integral (Acima de 3 refeições) : 70 % 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	950	154,40	29,70	23,80	17,50	280,00	19,00	560,00	7,00	91,00	3,50	1000,00
Ensino Fundamental	6 - 10 anos	1000	162,50	31,20	25,00	18,70	350,00	26,00	735,00	6,30	131,00	4,70	1000,00

\* 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