



CARDÁPIO ESCOLAR 2018

NUTRICIONISTA
Camila Paiva / CRN3 : 25206

CARDÁPIO INTEGRAL 1º e 3º SEMANA MÊS NOVEMBRO 2018 ESCOLA LAGEADO

REFEIÇÃO	2º FEIRA 05/11/2018 19/11/2018	3º FEIRA 06/11/2018 20/11/2018	4º FEIRA 07/11/2018 21/11/2018	5º FEIRA 08/11/2018 22/11/2018	6º FEIRA 09/11/2018 23/11/2018
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, VIRADO DE VAGEM, OVO COZIDO E SALADA DE TOMATE E PEPINO	ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, LOMBO EM CUBINHOS, PURÊ DE BATATA E SALADA DE COUVE-FLOR E ALFACE	ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, CARNE COZIDA DESFIADA, CENOURA NA MANTEIGA E SALADA DE BRÓCOLIS E TOMATE	ARROZ, FEIJÃO PRETO, ESTROGONOFE DE FRANGO, BATATA ASSADA E SALADA DE ALFACE E CENOURA RALADA	MACARRONADA COM CARNE DESFIADA E ERVILHA E SALADA DE TOMATE E REPOLHO
FRUTA		MAÇÃ		BANANA	
LANCHE	BOLO DE LARANJA – (Pré-mistura) E LEITE COM ACHOCOLATADO	PÃO COM REQUEIJÃO E SUCO DE TANGERINA	BISCOITO ÁGUA E SAL COM GELÉIA ORGÔNICA DE MORANGO E SUCO DE ABACAXÍ	PÃO DE SAL COM PRESUNTO E MUSSARELA E SUCO DE MARACUJÁ	PÃO DOCE COM CREME E COCO E IOGURTE DE MORANGO
KCAL/Dia (CALORIAS)	937,76	961,60	961,27	1.008,33	965,60
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

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 – 2º e 4º SEMANA DE NOVEMBRO 2018 ESCOLA LAGEADO

REFEIÇÃO	2º FEIRA 12/11/2018 26/11/2018	3º FEIRA 13/11/2018 27/11/2018	4º FEIRA 14/11/2018 28/11/2018	5º FEIRA 15/11/2018 29/11/2018	6º FEIRA 16/11/2018 30/11/2018
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 E PEPINO	ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, COXINHA DE FRANGO, POLENTA COM MOLHO DE TOMATE E SALADA DE COUVE FLOR E ALFACE	CANJQUINHA COM FRANGO E SALADA DE COUVE E TOMATE	ARROZ, FEIJÃO PRETO, TIRINHAS DE LOMBO ACEBOLADO, BATATA NA MANTEIGA E SALADA DE ALFACE E CENOURA RALADA	RISOTO (FRANGO DESFIADO, TOMATE, VAGEM E CENOURA) E SALADA DE TOMATE E REPOLHO
FRUTA		MAÇÃ		BANANA	
LANCHE	BOLO DE CHOCOLATE (pré mistura) E LEITE COM ACHOCOLATADO	BISCOITO DE POLVILHO E SUCO DE CAJÚ	SANDUICHE NATURAL (Pão, Queijo, Alface e Tomate) E SUCO DE LIMAO	PÃO DE SAL COM REQUEIJÃO E SUCO DE MORANGO	PÃO DE BATATA COM MANTEIGA E LEITE COM ACHOCOLATADO
KCAL/Dia (CALORIAS)	983,44	963,53	986,77	955,23	973,77
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