

CARDÁPIO ESCOLAR 2018

NUTRICIONISTA
Camila Paiva / CRN3: 25206

CARDÁPIO FUNDAMENTAL MANHÃ – 1º e 3º semana ABRIL 2018 ESCOLA NOÉ ALVES

REFEIÇÃO	2º FEIRA 02/04/2018 16/04/2018	2º FEIRA 03/04/2018 17/04/2018	5º FEIRA 04/04/2018 18/04/2018	5º FEIRA 05/04/2018 19/04/2018	6º FEIRA 06/04/2018 20/04/2018
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 PEPINO	ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, LOMBO EM CUBINHO, BATATA ASSADA E SALADA DE BETERRABA	ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, CARNE COZIDA COM MANDIOQUINHA SALSA E SALADA DE REPOLHO	ARROZ, FEIJÃO PRETO, ESTROGONOFE DE FRANGO, BATATA ASSADA E SALADA DE ALFACE	MACARRÃO PARAFUSO, CARNE MOÍDA, MOLHO DE TOMATE E BRÓCOLIS REFOGADO
FRUTA		MAÇÃ		BANANA	
KCAL/Dia (CALORIAS)	687,72	724,83	795,80	713,94	702,44
Carboidratos (g)	89,76	77,92	90,89	83,95	65,85
Proteínas (g)	23,47	30,37	41,59	28,15	30,78
Lipídios (g)	26,09	32,41	29,54	29,42	35,10
Fibras (g)	3,17	6,27	8,00	2,10	2,34
Vitamina A (mcg)	276,07	151,63	167,60	174,97	207,79
Vitamina C (mg)	18,77	18,19	30,17	27,10	41,02
Cálcio (mg)	46,06	48,73	64,77	19,83	29,67
Ferro (mg)	3,61	4,95	6,41	2,56	3,29
Magnésio (mg)	25,04	55,50	81,60	27,05	24,61
Zinco (mg)	0,99	3,80	7,95	0,94	3,68
Sódio (g)	580,65	573,10	593,03	605,10	539,42

NECESSIDADES NUTRICIONAIS - FUNDAMENTAL - MANHÃ													
Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE													
VALORES DE REFERÊNCIA DE ENERGIA, MACRO E MICRONUTRIENTES													
Para Alunos de Período da Manhã (2 refeições) : 30% 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 Fundamental	6 - 10 anos	450	73,10	14,00	11,30	8,00	150,00	11,00	315,00	2,70	56,00	2,00	600,00
	11 -15 anos	650	105,60	20,30	16,30	9,00	210,00	18,00	390,00	3,20	95,00	2,70	600,00

* 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 / CRN3: 25206

CARDÁPIO FUNDAMENTAL MANHÃ – 1º E 3º Semana ABRIL 2018 ESCOLA BENEDITO COSTA MANSO

REFEIÇÃO	2º FEIRA 02/04/2018 16/04/2018	2º FEIRA 03/04/2018 17/04/2018	5º FEIRA 04/04/2018 18/04/2018	5º FEIRA 05/04/2018 19/04/2018	6º FEIRA 06/04/2018 20/04/2018
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 PEPINO	ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, CARNE MOÍDA COM CENOURA E SALADA DE BETERRABA	ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, CARNE COZIDA COM MANDIOQUINHA SALSA E SALADA DE REPOLHO	ARROZ, FEIJÃO PRETO, ESTROGONOFE DE FRANGO, BATATA ASSADA E SALADA DE ALFACE	MACARRÃO PARAFUSO, CARNE MOÍDA, MOLHO DE TOMATE E BRÓCOLIS REFOGADO
FRUTA		MAÇÃ		BANANA	
KCAL/Dia (CALORIAS)	687,72	724,83	795,80	713,94	702,44
Carboidratos (g)	89,76	77,92	90,89	83,95	65,85
Proteínas (g)	23,47	30,37	41,59	28,15	30,78
Lipídios (g)	26,09	32,41	29,54	29,42	35,10
Fibras (g)	3,17	6,27	8,00	2,10	2,34
Vitamina A (mcg)	276,07	151,63	167,60	174,97	207,79
Vitamina C (mg)	18,77	18,19	30,17	27,10	41,02
Cálcio (mg)	46,06	48,73	64,77	19,83	29,67
Ferro (mg)	3,61	4,95	6,41	2,56	3,29
Magnésio (mg)	25,04	55,50	81,60	27,05	24,61
Zinco (mg)	0,99	3,80	7,95	0,94	3,68
Sódio (g)	580,65	573,10	593,03	605,10	539,42

NECESSIDADES NUTRICIONAIS - FUNDAMENTAL - MANHÃ													
Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE													
VALORES DE REFERÊNCIA DE ENERGIA, MACRO E MICRONUTRIENTES													
Para Alunos de Período da Manhã (2 refeições) : 30% 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 Fundamental	6 - 10 anos	450	73,10	14,00	11,30	8,00	150,00	11,00	315,00	2,70	56,00	2,00	600,00
	11 -15 anos	650	105,60	20,30	16,30	9,00	210,00	18,00	390,00	3,20	95,00	2,70	600,00

* 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
CRN3: 25206

CARDÁPIO FUNDAMENTAL MANHÃ – 1º e 3º/ Semana ABRIL 2018 ESCOLA DA FAZENDINHA

REFEIÇÃO	2º FEIRA 02/04/2018 16/04/2018	2º FEIRA 03/04/2018 17/04/2018	5º FEIRA 04/04/2018 18/04/2018	5º FEIRA 05/04/2018 19/04/2018	6º FEIRA 06/04/2018 20/04/2018
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 PEPINO	ARROZ, FEIJÃO CARIÓCA, LOMBO EM CUBINHO, BATATA ASSADA E SALADA DE BETERRABA	ARROZ, FEIJÃO CARIÓCA, CARNE COZIDA COM MANDIOQUINHA SALSA E SALADA DE REPOLHO	ARROZ, FEIJÃO PRETO, ESTROGONOFE DE FRANGO, BATATA ASSADA E SALADA DE ALFACE	MACARRÃO PARAFUSO, CARNE MOÍDA, MOLHO DE TOMATE E BRÓCOLIS REFOGADO
FRUTA		MAÇÃ		BANANA	
KCAL/Dia (CALORIAS)	687,72	724,83	795,80	713,94	702,44
Carboidratos (g)	89,76	77,92	90,89	83,95	65,85
Proteínas (g)	23,47	30,37	41,59	28,15	30,78
Lipídios (g)	26,09	32,41	29,54	29,42	35,10
Fibras (g)	3,17	6,27	8,00	2,10	2,34
Vitamina A (mcg)	276,07	151,63	167,60	174,97	207,79
Vitamina C (mg)	18,77	18,19	30,17	27,10	41,02
Cálcio (mg)	46,06	48,73	64,77	19,83	29,67
Ferro (mg)	3,61	4,95	6,41	2,56	3,29
Magnésio (mg)	25,04	55,50	81,60	27,05	24,61
Zinco (mg)	0,99	3,80	7,95	0,94	3,68
Sódio (g)	580,65	573,10	593,03	605,10	539,42

NECESSIDADES NUTRICIONAIS - FUNDAMENTAL - MANHÃ													
		Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE											
VALORES DE REFERÊNCIA DE ENERGIA, MACRO E MICRONUTRIENTES													
Para Alunos de Período da Manhã (2 refeições) : 30% 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 Fundamental	6 - 10 anos	450	73,10	14,00	11,30	8,00	150,00	11,00	315,00	2,70	56,00	2,00	600,00
	11 -15 anos	650	105,60	20,30	16,30	9,00	210,00	18,00	390,00	3,20	95,00	2,70	600,00

* 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 /CRN3: 25206

CARDÁPIO FUNDAMENTAL MANHÃ – 1º e 3º Semana ABRIL 2018 ESCOLA DO RIO PRETO

REFEIÇÃO	2º FEIRA 02/04/2018 16/04/2018	2º FEIRA 03/04/2018 17/04/2018	5º FEIRA 04/04/2018 18/04/2018	5º FEIRA 05/04/2018 19/04/2018	6º FEIRA 06/04/2018 20/04/2018
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 PEPINO	ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, LOMBO EM CUBINHO, BATATA ASSADA E SALADA DE BETERRABA	ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, CARNE COZIDA COM MANDIOQUINHA SALSA E SALADA DE REPOLHO	ARROZ, FEIJÃO PRETO, ESTROGONOFE DE FRANGO, BATATA ASSADA E SALADA DE ALFACE	MACARRÃO PARAFUSO, CARNE MOÍDA, MOLHO DE TOMATE E BRÓCOLIS REFOGADO
FRUTA		MAÇÃ		BANANA	
KCAL/Dia (CALORIAS)	687,72	724,83	795,80	713,94	702,44
Carboidratos (g)	89,76	77,92	90,89	83,95	65,85
Proteínas (g)	23,47	30,37	41,59	28,15	30,78
Lipídios (g)	26,09	32,41	29,54	29,42	35,10
Fibras (g)	3,17	6,27	8,00	2,10	2,34
Vitamina A (mcg)	276,07	151,63	167,60	174,97	207,79
Vitamina C (mg)	18,77	18,19	30,17	27,10	41,02
Cálcio (mg)	46,06	48,73	64,77	19,83	29,67
Ferro (mg)	3,61	4,95	6,41	2,56	3,29
Magnésio (mg)	25,04	55,50	81,60	27,05	24,61
Zinco (mg)	0,99	3,80	7,95	0,94	3,68
Sódio (g)	580,65	573,10	593,03	605,10	539,42

NECESSIDADES NUTRICIONAIS - FUNDAMENTAL - MANHÃ													
		Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE											
VALORES DE REFERÊNCIA DE ENERGIA, MACRO E MICRONUTRIENTES													
Para Alunos de Período da Manhã (2 refeições) : 30% 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 Fundamental	6 - 10 anos	450	73,10	14,00	11,30	8,00	150,00	11,00	315,00	2,70	56,00	2,00	600,00
	11 -15 anos	650	105,60	20,30	16,30	9,00	210,00	18,00	390,00	3,20	95,00	2,70	600,00

* 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 /CRN3:
25206



CARDÁPIO FUNDAMENTAL MANHÃ – 1º e 3º Semana ABRIL 2018 ESCOLA DO SERTÃOZINHO

REFEIÇÃO	2º FEIRA 02/04/2018 16/04/2018	2º FEIRA 03/04/2018 17/04/2018	5º FEIRA 04/04/2018 18/04/2018	5º FEIRA 05/04/2018 19/04/2018	6º FEIRA 06/04/2018 20/04/2018
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 PEPINO	ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, LOMBO EM CUBINHO, BATATA ASSADA E SALADA DE BETERRABA	ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, CARNE COZIDA COM MANDIOQUINHA SALSA E SALADA DE REPOLHO	ARROZ, FEIJÃO PRETO, ESTROGONOFE DE FRANGO, BATATA ASSADA E SALADA DE ALFACE	MACARRÃO PARAFUSO, CARNE MOÍDA, MOLHO DE TOMATE E BRÓCOLIS REFOGADO
FRUTA		MAÇÃ		BANANA	
KCAL/Dia (CALORIAS)	687,72	724,83	795,80	713,94	702,44
Carboidratos (g)	89,76	77,92	90,89	83,95	65,85
Proteínas (g)	23,47	30,37	41,59	28,15	30,78
Lipídios (g)	26,09	32,41	29,54	29,42	35,10
Fibras (g)	3,17	6,27	8,00	2,10	2,34
Vitamina A (mcg)	276,07	151,63	167,60	174,97	207,79
Vitamina C (mg)	18,77	18,19	30,17	27,10	41,02
Cálcio (mg)	46,06	48,73	64,77	19,83	29,67
Ferro (mg)	3,61	4,95	6,41	2,56	3,29
Magnésio (mg)	25,04	55,50	81,60	27,05	24,61
Zinco (mg)	0,99	3,80	7,95	0,94	3,68
Sódio (g)	580,65	573,10	593,03	605,10	539,42

NECESSIDADES NUTRICIONAIS - FUNDAMENTAL - MANHÃ

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 Fundamental		6 - 10 anos	450	73,10	14,00	11,30	8,00	150,00	11,00	315,00	2,70	56,00	2,00	600,00
		11 - 15 anos	650	105,60	20,30	16,30	9,00	210,00	18,00	390,00	3,20	95,00	2,70	600,00

* 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 / CRN3: 25206

CARDÁPIO FUNDAMENTAL MANHÃ – 2ºe 4º Semana ABRIL 2018 ESCOLA NOÉ ALVES

REFEIÇÃO	2º FEIRA 09/04/2018 23/04/2018	3º FEIRA 10/04/2018 24/04/2018	4º FEIRA 11/04/2018 25/04/2018	5º FEIRA 12/04/2018 26/04/2018	6º FEIRA 13/04/2018 27/04/2018
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 ASSADO, REPOLHO REFOGADO E SALADA DE TOMATE	ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, COXINHA DE FRANGO, MANDIOQUINHA SALSA REFOGADA E SALADA DE PEPINO	CANJIQUINHA COM FRANGO, TOMATE E SALADA DE COUVE	ARROZ, FEIJÃO PRETO, TIREINHAS DE LOMBO ACEBOLADO, BATATA REFOGADA E SALADA DE ALFACE	RISOTO (FRANGO DESFIADO, MOLHO, VAGEM E CENOURA) E SALADA DE COUVE FLOR
FRUTA		MAÇÃ		BANANA	
KCAL/Dia (CALORIAS)	780,34	678,96	827,25	693,44	703,08
Carboidratos (g)	81,88	74,80	46,05	76,16	63,08
Proteínas (g)	34,33	38,19	19,65	32,14	31,62
Lipídios (g)	35,06	25,22	32,72	28,92	36,03
Fibras (g)	3,53	4,90	3,45	1,45	2,21
Vitamina A (mcg)	196,60	227,39	471,08	362,74	456,96
Vitamina C (mg)	30,81	32,61	64,70	32,36	30,64
Cálcio (mg)	42,50	56,91	71,15	51,68	46,21
Ferro (mg)	4,47	5,16	2,87	5,99	3,70
Magnésio (mg)	47,01	53,05	32,53	7,55	27,24
Zinco (mg)	4,33	2,97	1,67	0,25	4,25
Sódio (g)	644,59	678,91	607,78	643,71	633,51

NECESSIDADES NUTRICIONAIS - FUNDAMENTAL - MANHÃ													
Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE													
VALORES DE REFERÊNCIA DE ENERGIA, MACRO E MICRONUTRIENTES													
Para Alunos de Período da Manhã (2 refeições): 30% 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 Fundamental	6 - 10 anos	450	73,10	14,00	11,30	8,00	150,00	11,00	315,00	2,70	56,00	2,00	600,00
	11 -15 anos	650	105,60	20,30	16,30	9,00	210,00	18,00	390,00	3,20	95,00	2,70	600,00

* 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 / CRN3: 25206

CARDÁPIO FUNDAMENTAL MANHÃ – 2º e 4º Semana ABRIL 2018 ESCOLA BENEDITO COSTA MANSO

REFEIÇÃO	2º FEIRA 09/04/2018 23/04/2018	3º FEIRA 10/04/2018 24/04/2018	4º FEIRA 11/04/2018 25/04/2018	5º FEIRA 12/04/2018 26/04/2018	6º FEIRA 13/04/2018 27/04/2018
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 ASSADO, REPOLHO REFOGADO E SALADA DE TOMATE	ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, COXINHA DE FRANGO, MANDIOQUINHA SALSA REFOGADA E SALADA DE PEPINO	CANJIQUINHA COM FRANGO, TOMATE E SALADA DE COUVE	ARROZ, FEIJÃO PRETO, TIREINHAS DE LOMBO ACEBOLADO, BATATA REFOGADA E SALADA DE ALFACE	RISOTO (FRANGO DESFIADO, MOLHO, VAGEM E CENOURA) E SALADA DE COUVE FLOR
FRUTA		MAÇÃ		BANANA	
KCAL/Dia (CALORIAS)	780,34	678,96	827,25	693,44	703,08
Carboidratos (g)	81,88	74,80	46,05	76,16	63,08
Proteínas (g)	34,33	38,19	19,65	32,14	31,62
Lipídios (g)	35,06	25,22	32,72	28,92	36,03
Fibras (g)	3,53	4,90	3,45	1,45	2,21
Vitamina A (mcg)	196,60	227,39	471,08	362,74	456,96
Vitamina C (mg)	30,81	32,61	64,70	32,36	30,64
Cálcio (mg)	42,50	56,91	71,15	51,68	46,21
Ferro (mg)	4,47	5,16	2,87	5,99	3,70
Magnésio (mg)	47,01	53,05	32,53	7,55	27,24
Zinco (mg)	4,33	2,97	1,67	0,25	4,25
Sódio (g)	644,59	678,91	607,78	643,71	633,51

NECESSIDADES NUTRICIONAIS - FUNDAMENTAL - MANHÃ													
		Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE											
VALORES DE REFERÊNCIA DE ENERGIA, MACRO E MICRONUTRIENTES													
Para Alunos de Período da Manhã (2 refeições): 30% das necessidades nutricionais diárias													
Categoria	Idade	Energia Kcal	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidios (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 Fundamental	6 - 10 anos	450	73,10	14,00	11,30	8,00	150,00	11,00	315,00	2,70	56,00	2,00	600,00
	11 -15 anos	650	105,60	20,30	16,30	9,00	210,00	18,00	390,00	3,20	95,00	2,70	600,00

* Fonte: Energia – Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação (FAO), 2001; Carboidrato, Proteína e Lípidio – 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 FUNDAMENTAL MANHÃ – 2º e 4º Semana ABRIL 2018 ESCOLA DA FAZENDINHA

REFEIÇÃO	2º FEIRA 09/04/2018 23/04/2018	3º FEIRA 10/04/2018 24/04/2018	4º FEIRA 11/04/2018 25/04/2018	5º FEIRA 12/04/2018 26/04/2018	6º FEIRA 13/04/2018 27/04/2018
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 ASSADO, REPOLHO REFOGADO E SALADA DE TOMATE	ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, COXINHA DE FRANGO, MANDIOQUINHA SALSAS REFOGADA E SALADA DE PEPINO	CANJQUINHA COM FRANGO, TOMATE E SALADA DE COUVE	ARROZ, FEIJÃO PRETO, TIREINHAS DE LOMBO ACEBOLADO, BATATA REFOGADA E SALADA DE ALFACE	RISOTO (FRANGO DESFIADO, MOLHO, VAGEM E CENOURA) E SALADA DE COUVE FLOR
FRUTA		MAÇÃ		BANANA	
KCAL/Dia (CALORIAS)	780,34	678,96	827,25	693,44	703,08
Carboidratos (g)	81,88	74,80	46,05	76,16	63,08
Proteínas (g)	34,33	38,19	19,65	32,14	31,62
Lipídios (g)	35,06	25,22	32,72	28,92	36,03
Fibras (g)	3,53	4,90	3,45	1,45	2,21
Vitamina A (mcg)	196,60	227,39	471,08	362,74	456,96
Vitamina C (mg)	30,81	32,61	64,70	32,36	30,64
Cálcio (mg)	42,50	56,91	71,15	51,68	46,21
Ferro (mg)	4,47	5,16	2,87	5,99	3,70
Magnésio (mg)	47,01	53,05	32,53	7,55	27,24
Zinco (mg)	4,33	2,97	1,67	0,25	4,25
Sódio (g)	644,59	678,91	607,78	643,71	633,51

NECESSIDADES NUTRICIONAIS - FUNDAMENTAL - MANHÃ													
Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE													
VALORES DE REFERÊNCIA DE ENERGIA, MACRO E MICRONUTRIENTES													
Para Alunos de Período da Manhã (2 refeições): 30% 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 Fundamental	6 - 10 anos	450	73,10	14,00	11,30	8,00	150,00	11,00	315,00	2,70	56,00	2,00	600,00
	11 -15 anos	650	105,60	20,30	16,30	9,00	210,00	18,00	390,00	3,20	95,00	2,70	600,00

* 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 / CRN3: 25206

CARDÁPIO FUNDAMENTAL MANHÃ – 2º e 4º Semana ABRIL 2018 ESCOLA DO RIO PRETO

REFEIÇÃO	2º FEIRA 09/04/2018 23/04/2018	3º FEIRA 10/04/2018 24/04/2018	4º FEIRA 11/04/2018 25/04/2018	5º FEIRA 12/04/2018 26/04/2018	6º FEIRA 13/04/2018 27/04/2018
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 ASSADO, REPOLHO REFOGADO E SALADA DE TOMATE	ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, COXINHA DE FRANGO, MANDIOQUINHA SALSA REFOGADA E SALADA DE PEPINO	CANJQUINHA COM FRANGO, TOMATE E SALADA DE COUVE	ARROZ, FEIJÃO PRETO, TIREINHAS DE LOMBO ACEBOLADO, BATATA REFOGADA E SALADA DE ALFACE	RISOTO (FRANGO DESFIADO, MOLHO, VAGEM E CENOURA) E SALADA DE COUVE FLOR
FRUTA		MAÇÃ		BANANA	
KCAL/Dia (CALORIAS)	780,34	678,96	827,25	693,44	703,08
Carboidratos (g)	81,88	74,80	46,05	76,16	63,08
Proteínas (g)	34,33	38,19	19,65	32,14	31,62
Lipídios (g)	35,06	25,22	32,72	28,92	36,03
Fibras (g)	3,53	4,90	3,45	1,45	2,21
Vitamina A (mcg)	196,60	227,39	471,08	362,74	456,96
Vitamina C (mg)	30,81	32,61	64,70	32,36	30,64
Cálcio (mg)	42,50	56,91	71,15	51,68	46,21
Ferro (mg)	4,47	5,16	2,87	5,99	3,70
Magnésio (mg)	47,01	53,05	32,53	7,55	27,24
Zinco (mg)	4,33	2,97	1,67	0,25	4,25
Sódio (g)	644,59	678,91	607,78	643,71	633,51

NECESSIDADES NUTRICIONAIS - FUNDAMENTAL - MANHÃ													
Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE													
VALORES DE REFERÊNCIA DE ENERGIA, MACRO E MICRONUTRIENTES													
Para Alunos de Período da Manhã (2 refeições) : 30% 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 Fundamental	6 - 10 anos	450	73,10	14,00	11,30	8,00	150,00	11,00	315,00	2,70	56,00	2,00	600,00
	11 - 15 anos	650	105,60	20,30	16,30	9,00	210,00	18,00	390,00	3,20	95,00	2,70	600,00

* 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.

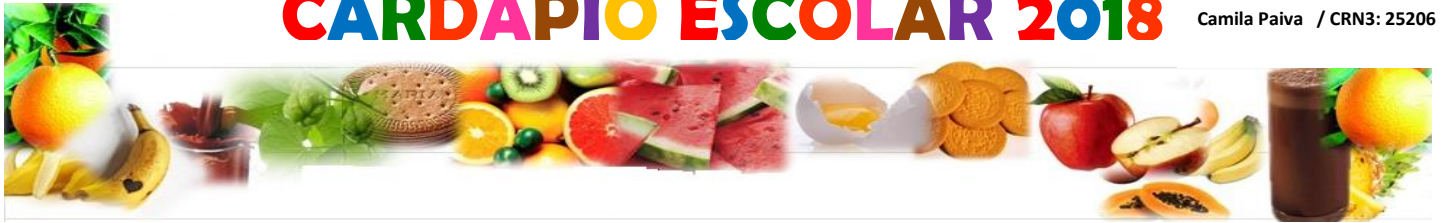
CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES

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 / CRN3: 25206



CARDÁPIO FUNDAMENTAL MANHÃ – 2º e 4º Semana ABRIL 2018 ESCOLA DO SERTÃOZINHO

REFEIÇÃO	2º FEIRA 09/04/2018 23/04/2018	3º FEIRA 10/04/2018 24/04/2018	4º FEIRA 11/04/2018 25/04/2018	5º FEIRA 12/04/2018 26/04/2018	6º FEIRA 13/04/2018 27/04/2018
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 ASSADO, REPOLHO REFOGADO E SALADA DE TOMATE	ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, COXINHA DE FRANGO, MANDIOQUINHA SALSA REFOGADA E SALADA DE PEPINO	CANJIQUINHA COM FRANGO, TOMATE E SALADA DE COUVE	ARROZ, FEIJÃO PRETO, TIREINHAS DE Lombo ACEBOLADO, BATATA REFOGADA E SALADA DE ALFACE	RISOTO (FRANGO DESFIADO, MOLHO,VAGEM E CENOURA) E SALADA DE COUVE FLOR
FRUTA		MAÇÃ		BANANA	
KCAL/Dia (CALORIAS)	780,34	678,96	827,25	693,44	703,08
Carboidratos (g)	81,88	74,80	46,05	76,16	63,08
Proteínas (g)	34,33	38,19	19,65	32,14	31,62
Lipídios (g)	35,06	25,22	32,72	28,92	36,03
Fibras (g)	3,53	4,90	3,45	1,45	2,21
Vitamina A (mcg)	196,60	227,39	471,08	362,74	456,96
Vitamina C (mg)	30,81	32,61	64,70	32,36	30,64
Cálcio (mg)	42,50	56,91	71,15	51,68	46,21
Ferro (mg)	4,47	5,16	2,87	5,99	3,70
Magnésio (mg)	47,01	53,05	32,53	7,55	27,24
Zinco (mg)	4,33	2,97	1,67	0,25	4,25
Sódio (g)	644,59	678,91	607,78	643,71	633,51

NECESSIDADES NUTRICIONAIS - FUNDAMENTAL - MANHÃ													
Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE													
VALORES DE REFERÊNCIA DE ENERGIA, MACRO E MICRONUTRIENTES													
Para Alunos de Período da Manhã (2 refeições) : 30% das necessidades nutricionais diárias													
Categoria	Idade	Energia Kcal	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidios (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 Fundamental	6 - 10 anos	450	73,10	14,00	11,30	8,00	150,00	11,00	315,00	2,70	56,00	2,00	600,00
	11 -15 anos	650	105,60	20,30	16,30	9,00	210,00	18,00	390,00	3,20	95,00	2,70	600,00

* 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