



CARDÁPIO ESCOLAR 2018

NUTRICIONISTA
Camila Paiva CRN3: 25206

CARDÁPIO FUNDAMENTAL TARDE – 1º e 3º Semana do Mês NOVEMBRO 2018

ESCOLA NOÉ ALVES

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
LANCHE	BOLO DE LARANJA(E LEITE COM ACHOCOLATADO	PÃO DE SAL COM PERNIL (DESFIADO) E SUCO DE TANGERINA	ROSQUINHA DE COCO 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
FRUTA		MAÇÃ		BANANA	
KCAL/Dia (CALORIAS)	517,97	470,52	578,18	465,07	513,00
Carboidratos (g)	82,13	58,97	95,32	81,12	41,73
Proteínas (g)	7,51	18,99	12,55	25,87	15,53
Lipídios (g)	17,71	13,01	16,30	4,12	31,55
Fibras (g)	1,57	3,96	2,45	4,77	2,78
Vitamina A (mcg)	221,24	91,24	242,21	589,00	378,09
Vitamina C (mg)	0,26	17,21	0,28	17,65	19,76
Cálcio (mg)	38,41	248,00	195,40	79,50	16,35
Ferro (mg)	2,02	2,18	2,20	2,76	3,69
Magnésio (mg)	16,58	29,66	15,68	70,16	10,24
Zinco (mg)	0,60	1,89	0,65	1,18	0,35
Sódio (g)	142,64	281,50	164,42	252,17	238,09

NECESSIDADES NUTRICIONAIS - FUNDAMENTAL TARDE

NECESSIDADES NUTRICIONAIS - FUNDAMENTAL 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	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	300	48,80	9,40	7,50	5,40	100,00	7,00	210,00	1,80	37,00	1,30	400 mg
	11 -15 anos	435	70,70	13,60	10,90	6,10	140,00	12,00	260,00	2,10	63,00	1,80	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 FUNDAMENTAL TARDE – 1ª e 2ª Semana do Mês NOVEMBRO 2018

ESCOLA BENEDITO COSTA MANSO

REFEIÇÃO	2ª FEIRA 05/11/2018 19/11/2018	3ª FEIRA 06/11/2018 20/11/2018	4ª FEIRA 07/11/2018 21/11/2018	5ª FEIRA 08/11/2018 22/11/2018	6ª FEIRA 09/11/2018 23/11/2018
LANCHE	BOLO DE LARANJA(E LEITE COM ACHOCOLATADO	PÃO DE SAL COM PERNIL (DESFIADO) E SUCO DE TANGERINA	ROSQUINHA DE COCO 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
FRUTA		MAÇÃ		BANANA	
KCAL/Dia (CALORIAS)	517,97	470,52	578,18	465,07	513,00
Carboidratos (g)	82,13	58,97	95,32	81,12	41,73
Proteínas (g)	7,51	18,99	12,55	25,87	15,53
Lipídios (g)	17,71	13,01	16,30	4,12	31,55
Fibras (g)	1,57	3,96	2,45	4,77	2,78
Vitamina A (mcg)	221,24	91,24	242,21	589,00	378,09
Vitamina C (mg)	0,26	17,21	0,28	17,65	19,76
Cálcio (mg)	38,41	248,00	195,40	79,50	16,35
Ferro (mg)	2,02	2,18	2,20	2,76	3,69
Magnésio (mg)	16,58	29,66	15,68	70,16	10,24
Zinco (mg)	0,60	1,89	0,65	1,18	0,35
Sódio (g)	142,64	281,50	164,42	252,17	238,09

NECESSIDADES NUTRICIONAIS - FUNDAMENTAL TARDE

NECESSIDADES NUTRICIONAIS - FUNDAMENTAL 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	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	6 - 10 anos	300	48,80	9,40	7,50	5,40	100,00	7,00	210,00	1,80	37,00	1,30	400 mg
Fundamental	11 -15 anos	435	70,70	13,60	10,90	6,10	140,00	12,00	260,00	2,10	63,00	1,80	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 FUNDAMENTAL TARDE – 2º e 4º Semana NOVEMBRO 2018 ESCOLA NOÉ ALVES

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
LANCHE	BOLO DE CHOCOLATE – (Pré mistura) E LEITE COM ACHOCOLATADO	PÃO DE SAL COM PRESUNTO E MUSSARELA E SUCO DE CAJÚ	SANDUICHE NATURAL (Pão, Queijo, Alface e Tomate) E SUCO DE LIMÃO	PAO DE SAL COM FRANGO DESFIADO E SUCO DE MORANGO	PÃO DE BATATA COM MANTEIGA E LEITE COM ACHOCOLATADO
FRUTA		MAÇÃ		BANANA	
KCAL/Dia (CALORIAS)	526,80	486,73	451,87	597,58	504,04
Carboidratos (g)	111,26	67,49	59,40	67,91	56,18
Proteínas (g)	10,31	22,98	16,11	14,11	16,07
Lipídios (g)	4,50	13,87	16,65	29,94	23,89
Fibras (g)	2,16	3,96	2,80	1,11	2,88
Vitamina A (mcg)	34,89	256,89	206,33	4,40	324,30
Vitamina C (mg)	7,57	7,41	17,80	5,00	17,00
Cálcio (mg)	181,05	104,60	381,61	3,30	33,25
Ferro (mg)	1,37	2,19	2,17	0,17	3,42
Magnésio (mg)	26,15	16,50	30,17	15,95	11,50
Zinco (mg)	0,79	0,36	1,68	0,08	0,39
Sódio (g)	319,36	388,16	232,13	255,55	324,30

NECESSIDADES NUTRICIONAIS - FUNDAMENTAL 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	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	300	48,80	9,40	7,50	5,40	100,00	7,00	210,00	1,80	37,00	1,30	400 mg
	11 - 15 anos	435	70,70	13,60	10,90	6,10	140,00	12,00	260,00	2,10	63,00	1,80	400 mg

* Fonte: Energia – Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação (FAO), 2001; Carboidrato, Proteína e Lipídio – Organização Mundial de Saúde

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 TARDE – 2º e 4º Semana NOVEMBRO 2018 ESCOLA BENEDITO COSTA MANSO

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
LANCHE	BOLO DE CHOCOLATE – (Pré mistura) E LEITE COM ACHOCOLATADO	PÃO DE SAL COM PRESUNTO E MUSSARELA E SUCO DE CAJÚ	SANDUICHE NATURAL (Pão, Queijo, Alface e Tomate) E SUCO DE LIMÃO	PAO DE SAL COM FRANGO DESFIADO E SUCO DE MORANGO	PÃO DE BATATA COM MANTEIGA E LEITE COM ACHOCOLATADO
FRUTA		MAÇÃ		BANANA	
KCAL/Dia (CALORIAS)	526,80	486,73	451,87	597,58	504,04
Carboidratos (g)	111,26	67,49	59,40	67,91	56,18
Proteínas (g)	10,31	22,98	16,11	14,11	16,07
Lipídios (g)	4,50	13,87	16,65	29,94	23,89
Fibras (g)	2,16	3,96	2,80	1,11	2,88
Vitamina A (mcg)	34,89	256,89	206,33	4,40	324,30
Vitamina C (mg)	7,57	7,41	17,80	5,00	17,00
Cálcio (mg)	181,05	104,60	381,61	3,30	33,25
Ferro (mg)	1,37	2,19	2,17	0,17	3,42
Magnésio (mg)	26,15	16,50	30,17	15,95	11,50
Zinco (mg)	0,79	0,36	1,68	0,08	0,39
Sódio (g)	319,36	388,16	232,13	255,55	324,30

NECESSIDADES NUTRICIONAIS - FUNDAMENTAL 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	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	300	48,80	9,40	7,50	5,40	100,00	7,00	210,00	1,80	37,00	1,30	400 mg
	11 - 15 anos	435	70,70	13,60	10,90	6,10	140,00	12,00	260,00	2,10	63,00	1,80	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