




# CARDÁPIO ESCOLAR 2018

NUTRICIONISTA  
Camila Paiva / CRN3: 25206

## CARDÁPIO INFANTIL MANHÃ – 1º, 3º E 5º Semana AGOSTO 2018 ESCOLA JOÃO BAPTISTA DA MOTTA

REFEIÇÃO	2º FEIRA 30/07/2018 13/08/2018 27/08/2018	3º FEIRA 31/07/2018 14/08/2018 28/08/2018	4º FEIRA 01/08/2018 15/08/2018 29/08/2018	5º FEIRA 02/08/2018 16/08/2018 30/08/2018	6º FEIRA 03/08/2018 17/08/2018 31/08/2018
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 BETERRABA 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 MOÍDA COM ERVILHA E SALADA DE TOMATE E REPOLHO
FRUTA		TANGERINA		BANANA	
<b>KCAL/Dia (CALORIAS)</b>	<b>605,97</b>	<b>685,28</b>	<b>673,42</b>	<b>624,84</b>	<b>502,00</b>
Carboidratos (g)	77,72	77,08	76,56	81,90	46,30
Proteínas (g)	21,86	28,80	36,59	24,69	22,45
Lipídios (g)	23,07	29,08	24,54	23,98	25,22
Fibras (g)	3,15	7,55	7,74	3,06	1,98
Vitamina A (mcg)	276,07	1284,03	165,53	173,59	191,15
Vitamina C (mg)	18,74	21,71	28,20	29,22	32,64
Cálcio (mg)	45,43	50,82	59,96	20,70	21,31
Ferro (mg)	3,54	4,97	5,96	2,55	2,62
Magnésio (mg)	24,59	57,47	75,66	38,59	17,21
Zinco (mg)	0,97	3,79	6,93	0,87	2,47
Sódio (g)	566,85	537,80	531,75	570,29	540,47

### NECESSIDADES NUTRICIONAIS - INFANTIL - MANHÃ

NECESSIDADES NUTRICIONAIS - INFANTIL - 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 Infantil	4 - 5 anos	400	65,00	12,50	10,00	7,50	120,00	8,00	240,00	3,00	39,00	1,50	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 INFANTIL MANHÃ – 2º E 4º Semana AGOSTO 2018 ESCOLA JOÃO BAPTISTA DA MOTTA

REFEIÇÃO	2º FEIRA 06/08/2018 20/08/2018	3º FEIRA 07/08/2018 21/08/2018	4º FEIRA 08/08/2018 22/08/2018	5º FEIRA 09/08/2018 23/08/2018	6º FEIRA 10/08/2018 24/08/2018
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 BETERRABA 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		TANGERINA		BANANA	
<b>KCAL/Dia (CALORIAS)</b>	<b>684,81</b>	<b>680,59</b>	<b>668,03</b>	<b>673,20</b>	<b>469,13</b>
Carboidratos (g)	70,86	78,17	50,54	80,41	43,67
Proteínas (g)	30,90	37,40	36,63	29,88	21,17
Lipídios (g)	30,86	24,25	16,67	25,78	23,31
Fibras (g)	3,33	6,45	2,96	2,54	2,06
Vitamina A (mcg)	190,53	231,63	391,56	37,22	451,74
Vitamina C (mg)	29,48	37,15	52,04	37,22	28,80
Cálcio (mg)	29,48	61,89	53,95	53,11	39,01
Ferro (mg)	4,11	5,23	2,53	5,84	2,80
Magnésio (mg)	42,86	56,60	26,05	23,00	19,26
Zinco (mg)	3,81	2,99	1,33	0,32	2,47
Sódio (g)	573,89	568,12	622,86	640,80	573,08

NECESSIDADES NUTRICIONAIS - INFANTIL - 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													
Água de Beber (litros/dia)	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	Fibras (g)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Magnésio (mg)	Sódio (mg)	Sódio (g)
0,8	400	65	12,5	10	2,5	1200	35	1000	10	5	100	1000	1

**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