



| 1ª SEMANA |  | PERÍODO DA MANHÃ       |                        |                           | PERÍODO DA TARDE        |                        |                           |
|-----------|--|------------------------|------------------------|---------------------------|-------------------------|------------------------|---------------------------|
|           |  | DESJEJUM (7:00 - 7:30) | ALMOÇO (10:00 - 11:00) | SOBREMESA (11:00 - 11:30) | ENTRADA (12:30 - 13:00) | JANTAR (15:30 - 16:00) | SOBREMESA (15:30 - 16:00) |
| SEGUNDA   |  |                        |                        |                           |                         |                        |                           |
|           |  |                        |                        |                           |                         |                        |                           |
| TERÇA     |  |                        |                        |                           |                         |                        |                           |
|           |  |                        |                        |                           |                         |                        |                           |
| QUARTA    |  |                        |                        |                           |                         |                        |                           |
|           |  |                        |                        |                           |                         |                        |                           |
| QUINTA    |  |                        |                        |                           |                         |                        |                           |
|           |  |                        |                        |                           |                         |                        |                           |
| SEXTA     |  |                        |                        |                           |                         |                        |                           |
|           |  |                        |                        |                           |                         |                        |                           |

OBSERVAÇÕES : CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES | ELABORADO DE ACORDO COM A RESOLUÇÃO Nº06 DE 2020 DO FNDE E GUIA ALIMENTAR PARA CRIANÇAS BRASILEIRAS MENORES DE 2 ANOS; AS FRUTAS PODEM SER AMASSADAS COM GARFO E OFERTADAS EM CONSISTÊNCIA DE PURÊ; **DESJEJUM, ALMOÇO E SOBREMESA** SÃO REFEIÇÕES DO PERÍODO PARCIAL MANHÃ E ATENDEM 30% DAS NECESSIDADES ENERGÉTICAS DIÁRIAS; **ENTRADA, JANTAR E SOBREMESA** SÃO REFEIÇÕES DO PERÍODO PARCIAL TARDE E ATENDEM 30% DAS NECESSIDADES ENERGÉTICAS DIÁRIAS; ALUNOS DO PERÍODO INTEGRAL RECEBEM TODAS AS REFEIÇÕES SATISFAZENDO 70% DAS NECESSIDADES ENERGÉTICAS DIÁRIAS; SOBREMESA PODERÁ, DE ACORDO COM A NECESSIDADE DA UNIDADE, SER SERVIDA ENTRE O **DESJEJUM** E **ALMOÇO** OU **ENTRADA** E **JANTAR**.



| COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA DIÁRIA - PERÍODO PARCIAL MANHÃ |       |
|-------------------------------------------------------------|-------|
| Energia (kcal) .....                                        | 328,1 |
| Carboidratos (g) - 55 a 65% <sub>VET</sub> .....            | 41,3  |
| Proteínas (g) - 10 a 15% <sub>VET</sub> .....               | 14,1  |
| Gorduras (g) - 25 - 35% <sub>VET</sub> .....                | 12,3  |
| Cálcio (mg) .....                                           | 252,6 |
| Ferro (mg) .....                                            | 1,2   |
| Vitamina A (mcg) .....                                      | 93,8  |
| Vitamina C (mg) .....                                       | 20,9  |

| COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA DIÁRIA - PERÍODO PARCIAL TARDE |       |
|-------------------------------------------------------------|-------|
| Energia (kcal) .....                                        | 332,8 |
| Carboidratos (g) - 55 a 65% <sub>VET</sub> .....            | 42,5  |
| Proteínas (g) - 10 a 15% <sub>VET</sub> .....               | 14,3  |
| Gorduras (g) - 25 - 35% <sub>VET</sub> .....                | 12,1  |
| Cálcio (mg) .....                                           | 251,3 |
| Ferro (mg) .....                                            | 1,4   |
| Vitamina A (mcg) .....                                      | 116,6 |
| Vitamina C (mg) .....                                       | 19,6  |

Jaqueline Carboneri Brandão  
Nutricionista CRN3 60178

Orlando Carola Neto  
Nutricionista CRN3 29713



| 2ª SEMANA |   | PERÍODO DA MANHÃ                   |                                                                                                          |                                                   | PERÍODO DA TARDE                   |                                                                                                           |                                                                  |
|-----------|---|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
|           |   | DESJEJUM (7:00 - 7:30)             | ALMOÇO (10:00 - 11:00)                                                                                   | SOBREMESA (11:00 - 11:30)                         | ENTRADA (12:30 - 13:00)            | JANTAR (15:30 - 16:00)                                                                                    | SOBREMESA (15:30 - 16:00)                                        |
| SEGUNDA   | 5 | LEITE EM PÓ INTEGRAL RECONSTITUÍDO | ARROZ, FEIJÃO<br>CARNE MOÍDA AO MOLHO (TOMATE, CENOURA E EXTRATO)<br>ABOBRINHA REFOGADA                  | MAÇÃ<br>(COM CASCA, EM CANOAS FINAS)              | LEITE EM PÓ INTEGRAL RECONSTITUÍDO | SOPA CANJA COM FRANGO, CENOURA, BATATA E MANDIOQUINHA (CORTADOS EM CUBOS PEQUENOS)                        | ABACAXI<br>(EM FATIAS FINAS)                                     |
| TERÇA     | 6 | LEITE EM PÓ INTEGRAL RECONSTITUÍDO | MACARRÃO PARISIENSE<br>PERNIL DESFIADO, CENOURA EM CUBOS PEQUENOS, MOLHO BRANCO E CHEIRO VERDE           | MELÃO<br>(BEM MADURO, SEM CASCA, EM FATIAS FINAS) | LEITE EM PÓ INTEGRAL RECONSTITUÍDO | ARROZ<br>OVOS MEXIDOS COM TOMATE, CENOURA E CHEIRO VERDE<br>ALFACE (BEM PICADINHA) COM PEPINO             | LARANJA<br>(DESCASCADA, CORTADA AO MEIO, SEM SEMENTES APARENTES) |
| QUARTA    | 7 | LEITE EM PÓ INTEGRAL RECONSTITUÍDO | POLENTA<br>FRANGO DESFIADO AO MOLHO (TOMATE, CENOURA E EXTRATO) COM CENOURA COZIDA (EM PEDAÇOS PEQUENOS) | ABACAXI<br>(EM FATIAS FINAS)                      | LEITE EM PÓ INTEGRAL RECONSTITUÍDO | ARROZ, FEIJÃO<br>CARNE DESFIADA COM TOMATE E CENOURA<br>SELETA DE CHUCHU COM BATATA                       | MELANCIA<br>(COM CASCA, EM FATIAS FINAS)                         |
| QUINTA    | 8 | LEITE EM PÓ INTEGRAL RECONSTITUÍDO | ARROZ<br>CARNE MOÍDA COM TOMATE E CENOURA<br>MANDIOCA COZIDA COM COENTRO                                 | MAMÃO<br>(SEM CASCA, EM FATIAS FINAS)             | LEITE EM PÓ INTEGRAL RECONSTITUÍDO | ARROZ, FEIJOADA (FEIJÃO PRETO COZIDO COM ABÓBORA EM PEDAÇOS; E PERNIL DESFIADO)<br>VIRADINHO DE ABOBRINHA | PERA<br>(BEM MADURA, EM CANOAS FINAS, SEM SEMENTES)              |
| SEXTA     | 9 | LEITE EM PÓ INTEGRAL RECONSTITUÍDO | ARROZ, FEIJÃO<br>OVOS MEXIDOS COM TOMATE E VAGEM<br>CREME DE COUVE                                       | MELANCIA<br>(COM CASCA, EM FATIAS FINAS)          | LEITE EM PÓ INTEGRAL RECONSTITUÍDO | MACARRÃO TROPICAL<br>FRANGO DESFIADO, TOMATE, CENOURA, ABOBRINHA E BRÓCOLIS                               | MANGA<br>(BEM MADURA, EM CUBOS PEQUENOS)                         |

OBSERVAÇÕES : CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES | ELABORADO DE ACORDO COM A RESOLUÇÃO Nº06 DE 2020 DO FNDE E GUIA ALIMENTAR PARA CRIANÇAS BRASILEIRAS MENORES DE 2 ANOS; AS FRUTAS PODEM SER AMASSADAS COM GARFO E OFERTADAS EM CONSISTÊNCIA DE PURÊ; **DESJEJUM, ALMOÇO E SOBREMESA** SÃO REFEIÇÕES DO PERÍODO PARCIAL MANHÃ E ATENDEM 30% DAS NECESSIDADES ENERGÉTICAS DIÁRIAS; **ENTRADA, JANTAR E SOBREMESA** SÃO REFEIÇÕES DO PERÍODO PARCIAL TARDE E ATENDEM 30% DAS NECESSIDADES ENERGÉTICAS DIÁRIAS; ALUNOS DO PERÍODO INTEGRAL RECEBEM TODAS AS REFEIÇÕES SATISFAZENDO 70% DAS NECESSIDADES ENERGÉTICAS DIÁRIAS; SOBREMESA PODERÁ, DE ACORDO COM A NECESSIDADE DA UNIDADE, SER SERVIDA ENTRE O **DESJEJUM** E **ALMOÇO** OU **ENTRADA** E **JANTAR**.



| COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA DIÁRIA - PERÍODO PARCIAL MANHÃ |       |
|-------------------------------------------------------------|-------|
| Energia (kcal) .....                                        | 328,1 |
| Carboidratos (g) - 55 a 65% <sub>VET</sub> .....            | 41,3  |
| Proteínas (g) - 10 a 15% <sub>VET</sub> .....               | 14,1  |
| Gorduras (g) - 25 - 35% <sub>VET</sub> .....                | 12,3  |
| Cálcio (mg) .....                                           | 252,6 |
| Ferro (mg) .....                                            | 1,2   |
| Vitamina A (mcg) .....                                      | 93,8  |
| Vitamina C (mg) .....                                       | 20,9  |

| COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA DIÁRIA - PERÍODO PARCIAL TARDE |       |
|-------------------------------------------------------------|-------|
| Energia (kcal) .....                                        | 332,8 |
| Carboidratos (g) - 55 a 65% <sub>VET</sub> .....            | 42,5  |
| Proteínas (g) - 10 a 15% <sub>VET</sub> .....               | 14,3  |
| Gorduras (g) - 25 - 35% <sub>VET</sub> .....                | 12,1  |
| Cálcio (mg) .....                                           | 251,3 |
| Ferro (mg) .....                                            | 1,4   |
| Vitamina A (mcg) .....                                      | 116,6 |
| Vitamina C (mg) .....                                       | 19,6  |

Jaqueline Carboneri Brando  
Nutricionista CRN3 60178

Orlando Carola Neto  
Nutricionista CRN3 29713



| 3ª SEMANA |    | PERÍODO DA MANHÃ                   |                                                                                                      |                                                                  | PERÍODO DA TARDE                   |                                                                                             |                                                   |
|-----------|----|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
|           |    | DESJEJUM (7:00 - 7:30)             | ALMOÇO (10:00 - 11:00)                                                                               | SOBREMESA (11:00 - 11:30)                                        | ENTRADA (12:30 - 13:00)            | JANTAR (15:30 - 16:00)                                                                      | SOBREMESA (15:30 - 16:00)                         |
| SEGUNDA   | 12 | LEITE EM PÓ INTEGRAL RECONSTITUÍDO | MACARRÃO<br>FRANGO DESFIADO AO MOLHO (TOMATE, CENOURA E EXTRATO)<br>REPOLHO REFOGADO (BEM PICADINHO) | MAÇÃ<br>(COM CASCA, EM CANOAS FINAS)                             | LEITE EM PÓ INTEGRAL RECONSTITUÍDO | ARROZ<br>CARNE MOÍDA AO MOLHO (TOMATE, CENOURA E EXTRATO)<br>PURÊ DE ABÓBORA                | MAMÃO<br>(SEM CASCA, EM FATIAS FINAS)             |
| TERÇA     | 13 | LEITE EM PÓ INTEGRAL RECONSTITUÍDO | ARROZ, FEIJÃO<br>PERNIL DESFIADO COM CHEIRO VERDE<br>BETERRABA REFOGADA                              | LARANJA<br>(DESCASCADA, CORTADA AO MEIO, SEM SEMENTES APARENTES) | LEITE EM PÓ INTEGRAL RECONSTITUÍDO | ARROZ, FEIJÃO<br>OVOS MEXIDOS COM TOMATE, CENOURA E ESPINAFRE<br>CHUCHU REFOGADO            | MELÃO<br>(BEM MADURO, SEM CASCA, EM FATIAS FINAS) |
| QUARTA    | 14 | LEITE EM PÓ INTEGRAL RECONSTITUÍDO | SOPA DE MACARRÃO COM<br>CARNE DESFIADA, CENOURA E MANDIOQUINHA COZIDA (EM CUBOS PEQUENOS)            | MELANCIA<br>(COM CASCA, EM FATIAS FINAS)                         | LEITE EM PÓ INTEGRAL RECONSTITUÍDO | ARROZ, FEIJÃO<br>FRANGO DESFIADO COM TOMATE<br>ABÓBORA COM BRÓCOLIS (BEM PICADINHOS)        | BANANA AMASSADA COM AVEIA                         |
| QUINTA    | 15 | LEITE EM PÓ INTEGRAL RECONSTITUÍDO | ARROZ, FEIJÃO COM ABÓBORA<br>OVOS MEXIDOS COM TOMATE E CENOURA<br>SALADE DE PEPINO                   | GOIABA<br>(BEM MADURA, AMASSADA)                                 | LEITE EM PÓ INTEGRAL RECONSTITUÍDO | ARROZ, FEIJÃO<br>PERNIL DESFIADO COM TOMATE<br>REPOLHO REFOGADO (BEM PICADINHO)             | ABACAXI<br>(EM FATIAS FINAS)                      |
| SEXTA     | 16 | LEITE EM PÓ INTEGRAL RECONSTITUÍDO | ARROZ<br>FRICASSE DE FRANGO (COM CREME DE MILHO)<br>BATATA COZIDA                                    | BANANA AMASSADA COM AVEIA                                        | LEITE EM PÓ INTEGRAL RECONSTITUÍDO | ARROZ<br>CARNE DESFIADA AO MOLHO (TOMATE, CENOURA E EXTRATO)<br>CHUCHU REFOGADO COM CONETRO | CAQUI<br>(BEM MDURO, CORTADO EM CANOAS MÉDIAS)    |

OBSERVAÇÕES : CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES | ELABORADO DE ACORDO COM A RESOLUÇÃO Nº06 DE 2020 DO FNDE E GUIA ALIMENTAR PARA CRIANÇAS BRASILEIRAS MENORES DE 2 ANOS; AS FRUTAS PODEM SER AMASSADAS COM GARFO E OFERTADAS EM CONSISTÊNCIA DE PURÊ; **DESJEJUM, ALMOÇO E SOBREMESA** SÃO REFEIÇÕES DO PERÍODO PARCIAL MANHÃ E ATENDEM 30% DAS NECESSIDADES ENERGÉTICAS DIÁRIAS; **ENTRADA, JANTAR E SOBREMESA** SÃO REFEIÇÕES DO PERÍODO PARCIAL TARDE E ATENDEM 30% DAS NECESSIDADES ENERGÉTICAS DIÁRIAS; ALUNOS DO PERÍODO INTEGRAL RECEBEM TODAS AS REFEIÇÕES SATISFAZENDO 70% DAS NECESSIDADES ENERGÉTICAS DIÁRIAS; SOBREMESA PODERÁ, DE ACORDO COM A NECESSIDADE DA UNIDADE, SER SERVIDA ENTRE O **DESJEJUM** E **ALMOÇO** OU **ENTRADA** E **JANTAR**.



| COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA DIÁRIA - PERÍODO PARCIAL MANHÃ |       |
|-------------------------------------------------------------|-------|
| Energia (kcal) .....                                        | 328,1 |
| Carboidratos (g) - 55 a 65% <sub>VET</sub> .....            | 41,3  |
| Proteínas (g) - 10 a 15% <sub>VET</sub> .....               | 14,1  |
| Gorduras (g) - 25 - 35% <sub>VET</sub> .....                | 12,3  |
| Cálcio (mg) .....                                           | 252,6 |
| Ferro (mg) .....                                            | 1,2   |
| Vitamina A (mcg) .....                                      | 93,8  |
| Vitamina C (mg) .....                                       | 20,9  |

| COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA DIÁRIA - PERÍODO PARCIAL TARDE |       |
|-------------------------------------------------------------|-------|
| Energia (kcal) .....                                        | 332,8 |
| Carboidratos (g) - 55 a 65% <sub>VET</sub> .....            | 42,5  |
| Proteínas (g) - 10 a 15% <sub>VET</sub> .....               | 14,3  |
| Gorduras (g) - 25 - 35% <sub>VET</sub> .....                | 12,1  |
| Cálcio (mg) .....                                           | 251,3 |
| Ferro (mg) .....                                            | 1,4   |
| Vitamina A (mcg) .....                                      | 116,6 |
| Vitamina C (mg) .....                                       | 19,6  |

Jaqueline Carboneri Brando  
Nutricionista CRN3 60178

Orlando Carola Neto  
Nutricionista CRN3 29713



| 4ª SEMANA |    | PERÍODO DA MANHÃ                   |                                                                                                  |                                                                  | PERÍODO DA TARDE                   |                                                                                                                               |                                                                |
|-----------|----|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
|           |    | DESJEJUM (7:00 - 7:30)             | ALMOÇO (10:00 - 11:00)                                                                           | SOBREMESA (11:00 - 11:30)                                        | ENTRADA (12:30 - 13:00)            | JANTAR (15:30 - 16:00)                                                                                                        | SOBREMESA (15:30 - 16:00)                                      |
| SEGUNDA   | 19 | LEITE EM PÓ INTEGRAL RECONSTITUÍDO | ARROZ<br>CARNE MOÍDA COM TOMATE E QUIABO<br>MANDIOQUINHA COM CENOURA                             | ABACAXI<br>(EM FATIAS FINAS)                                     | LEITE EM PÓ INTEGRAL RECONSTITUÍDO | ARROZ, FEIJÃO<br>PERNIL DESFIADO COM CENOURA E BATATA COZIDA<br>(TIPO CARNE DE PANELA)                                        | MELANCIA<br>(COM CASCA, EM FATIAS FINAS)                       |
| TERÇA     | 20 | LEITE EM PÓ INTEGRAL RECONSTITUÍDO | MACARRÃO<br>PERNIL DESFIADO AO MOLHO (TOMATE, CENOURA E EXTRATO)<br>BATATA DOCE COM CHEIRO VERDE | BANANA AMASSADA COM AVEIA                                        | LEITE EM PÓ INTEGRAL RECONSTITUÍDO | ARROZ<br>FRICASSE DE FRANGO (COM CREME DE MILHO)<br>BATATA ASSADA                                                             | MAÇÃ<br>(COM CASCA, EM CANOAS FINAS)                           |
| QUARTA    | 21 | LEITE EM PÓ INTEGRAL RECONSTITUÍDO | ARROZ, FEIJÃO<br>OVOS MEXIDOS COM TOMATE, BRÓCOLIS E CENOURA                                     | MELÃO<br>(BEM MADURO, SEM CASCA, EM FATIAS FINAS)                | LEITE EM PÓ INTEGRAL RECONSTITUÍDO | MACARRÃO<br>CARNE MOÍDA AO MOLHO (TOMATE, CENOURA E EXTRATO)<br>ACELGA REFOGADA (BEM PICADINHA)                               | MAMÃO<br>(SEM CASCA, EM FATIAS FINAS)                          |
| QUINTA    | 22 | LEITE EM PÓ INTEGRAL RECONSTITUÍDO | ARROZ, FEIJÃO<br>FRANGO DESFIADO COM CENOURA E CHEIRO VERDE<br>MANDIOCA REFOGADA                 | MAÇÃ<br>(COM CASCA, EM CANOAS FINAS)                             | LEITE EM PÓ INTEGRAL RECONSTITUÍDO | ARROZ, FEIJÃO<br>PERNIL DESFIADO<br>VIRADINHO DE ABOBRINHA                                                                    | PERA<br>(BEM MADURA, EM CANOAS FINAS, SEM SEMENTES)            |
| SEXTA     | 23 | LEITE EM PÓ INTEGRAL RECONSTITUÍDO | ARROZ, FEIJÃO<br>OVOS MEXIDOS COM TOMATE E CHEIRO VERDE<br>SELETA DE CENOURA COM CHUCHU          | LARANJA<br>(DESCASCADA, CORTADA AO MEIO, SEM SEMENTES APARENTES) | LEITE EM PÓ INTEGRAL RECONSTITUÍDO | POLENTA<br>SOBRECOXA DE FRANGO AO MOLHO (TOMATE, ABÓBORA E EXTRATO)<br>SALADA MISTA (RÚCULA, ALFACE E TOMATE, BEM PICADINHOS) | SALADA DE FRUTAS<br>(MAÇÃ, BANANA, MAMÃO, COM SUCO DE LARANJA) |

OBSERVAÇÕES : CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES | ELABORADO DE ACORDO COM A RESOLUÇÃO Nº06 DE 2020 DO FNDE E GUIA ALIMENTAR PARA CRIANÇAS BRASILEIRAS MENORES DE 2 ANOS; AS FRUTAS PODEM SER AMASSADAS COM GARFO E OFERTADAS EM CONSISTÊNCIA DE PURÊ; **DESJEJUM, ALMOÇO E SOBREMESA** SÃO REFEIÇÕES DO PERÍODO PARCIAL MANHÃ E ATENDEM 30% DAS NECESSIDADES ENERGÉTICAS DIÁRIAS; **ENTRADA, JANTAR E SOBREMESA** SÃO REFEIÇÕES DO PERÍODO PARCIAL TARDE E ATENDEM 30% DAS NECESSIDADES ENERGÉTICAS DIÁRIAS; ALUNOS DO PERÍODO INTEGRAL RECEBEM TODAS AS REFEIÇÕES SATISFAZENDO 70% DAS NECESSIDADES ENERGÉTICAS DIÁRIAS; SOBREMESA PODERÁ, DE ACORDO COM A NECESSIDADE DA UNIDADE, SER SERVIDA ENTRE O **DESJEJUM** E **ALMOÇO** OU **ENTRADA** E **JANTAR**.



| COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA DIÁRIA - PERÍODO PARCIAL MANHÃ |       |
|-------------------------------------------------------------|-------|
| Energia (kcal) .....                                        | 328,1 |
| Carboidratos (g) - 55 a 65% <sub>VET</sub> .....            | 41,3  |
| Proteínas (g) - 10 a 15% <sub>VET</sub> .....               | 14,1  |
| Gorduras (g) - 25 - 35% <sub>VET</sub> .....                | 12,3  |
| Cálcio (mg) .....                                           | 252,6 |
| Ferro (mg) .....                                            | 1,2   |
| Vitamina A (mcg) .....                                      | 93,8  |
| Vitamina C (mg) .....                                       | 20,9  |

| COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA DIÁRIA - PERÍODO PARCIAL TARDE |       |
|-------------------------------------------------------------|-------|
| Energia (kcal) .....                                        | 332,8 |
| Carboidratos (g) - 55 a 65% <sub>VET</sub> .....            | 42,5  |
| Proteínas (g) - 10 a 15% <sub>VET</sub> .....               | 14,3  |
| Gorduras (g) - 25 - 35% <sub>VET</sub> .....                | 12,1  |
| Cálcio (mg) .....                                           | 251,3 |
| Ferro (mg) .....                                            | 1,4   |
| Vitamina A (mcg) .....                                      | 116,6 |
| Vitamina C (mg) .....                                       | 19,6  |

Jaqueline Carboneri Brando  
Nutricionista CRN3 60178

Orlando Carola Neto  
Nutricionista CRN3 29713



| 5ª SEMANA |    | PERÍODO DA MANHÃ                   |                                                                                                                       |                                                                  | PERÍODO DA TARDE                   |                                                                                                |                                                     |
|-----------|----|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
|           |    | DESJEJUM (7:00 - 7:30)             | ALMOÇO (10:00 - 11:00)                                                                                                | SOBREMESA (11:00 - 11:30)                                        | ENTRADA (12:30 - 13:00)            | JANTAR (15:30 - 16:00)                                                                         | SOBREMESA (15:30 - 16:00)                           |
| SEGUNDA   | 26 | LEITE EM PÓ INTEGRAL RECONSTITUÍDO | MACARRÃO<br>CARNE MOÍDA AO MOLHO (EXTRATO, TOMATE, CENOURA E MANJERICÃO)<br>ABOBRINHA REFOGADA                        | LARANJA<br>(DESCASCADA, CORTADA AO MEIO, SEM SEMENTES APARENTES) | LEITE EM PÓ INTEGRAL RECONSTITUÍDO | ARROZ, FEIJÃO<br>PERNIL DESFIADO AO MOLHO DE TOMATE (EXTRATO, TOMATE E CENOURA) COM MANDIOCA   | MELANCIA<br>(COM CASCA, EM FATIAS FINAS)            |
| TERÇA     | 27 | LEITE EM PÓ INTEGRAL RECONSTITUÍDO | ARROZ DE FORNO<br>FRANGO DESFIADO, CENOURA, TOMATE E VAGEM (COM MOLHO BRANCO)                                         | MELÃO<br>(BEM MADURO, SEM CASCA, EM FATIAS FINAS)                | LEITE EM PÓ INTEGRAL RECONSTITUÍDO | ARROZ, FEIJÃO<br>PEIXE ENSOPADO AO MOLHO DE TOMATE (EXTRATO, TOMATE, CENOURA)<br>BATATA COZIDA | PERA<br>(BEM MADURA, EM CANOAS FINAS, SEM SEMENTES) |
| QUARTA    | 28 | LEITE EM PÓ INTEGRAL RECONSTITUÍDO | ARROZ, FEIJOADA (FEIJÃO PRETO COZIDO COM ABÓBORA EM PEDACOS; E PERNIL DESFIADO)<br>VIRADINHO DE COUVE (BEM PICADINHA) | CAQUI<br>(BEM MDURO, CORTADO EM CANOAS MÉDIAS)                   | LEITE EM PÓ INTEGRAL RECONSTITUÍDO | ARROZ<br>CARNE MOÍDA COM CENOURA RALADA<br>ALFACE (BEM PICADINHA) COM BETERRABA                | MELÃO<br>(BEM MADURO, SEM CASCA, EM FATIAS FINAS)   |
| QUINTA    | 29 | LEITE EM PÓ INTEGRAL RECONSTITUÍDO | ARROZ, FEIJÃO COM BETERRABA (COZIDO JUNTO COM FEIJÃO)<br>OVOS MEXIDOS COM BRÓCOLIS E TOMATE                           | ABACAXI<br>(EM FATIAS FINAS)                                     | LEITE EM PÓ INTEGRAL RECONSTITUÍDO | MACARRÃO<br>FRANGO DESFIADO COM MOLHO BRANCO E CHEIRO VERDE<br>CENOURA REFOGADA COM COENTRO    | SUCO DE LARANJA<br>TORTA DE MAÇÃ COM CALDA DE MAÇÃ  |
| SEXTA     | 30 | LEITE EM PÓ INTEGRAL RECONSTITUÍDO | ARROZ<br>ESTROGONOFE DE PERNIL (CUBOM DEM PEQUENOS)<br>BATATA SAUTÉ                                                   | SALADA DE FRUTAS<br>(MAÇÃ, BANANA, MAMÃO, COM SUCO DE LARANJA)   | LEITE EM PÓ INTEGRAL RECONSTITUÍDO | ARROZ, LENTILHA<br>CARNE MOÍDA<br>PURÊ DE ABÓBORA COM CENOURA                                  | MELANCIA<br>(COM CASCA, EM FATIAS FINAS)            |

OBSERVAÇÕES : CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES | ELABORADO DE ACORDO COM A RESOLUÇÃO Nº06 DE 2020 DO FNDE E GUIA ALIMENTAR PARA CRIANÇAS BRASILEIRAS MENORES DE 2 ANOS; AS FRUTAS PODEM SER AMASSADAS COM GARFO E OFERTADAS EM CONSISTÊNCIA DE PURÊ; **DESJEJUM, ALMOÇO E SOBREMESA** SÃO REFEIÇÕES DO PERÍODO PARCIAL MANHÃ E ATENDEM 30% DAS NECESSIDADES ENERGÉTICAS DIÁRIAS; **ENTRADA, JANTAR E SOBREMESA** SÃO REFEIÇÕES DO PERÍODO PARCIAL TARDE E ATENDEM 30% DAS NECESSIDADES ENERGÉTICAS DIÁRIAS; ALUNOS DO PERÍODO INTEGRAL RECEBEM TODAS AS REFEIÇÕES SATISFAZENDO 70% DAS NECESSIDADES ENERGÉTICAS DIÁRIAS; SOBREMESA PODERÁ, DE ACORDO COM A NECESSIDADE DA UNIDADE, SER SERVIDA ENTRE O **DESJEJUM E ALMOÇO** OU **ENTRADA E JANTAR**.



| COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA DIÁRIA - PERÍODO PARCIAL MANHÃ |       |
|-------------------------------------------------------------|-------|
| Energia (kcal) .....                                        | 328,1 |
| Carboidratos (g) - 55 a 65% <sub>VET</sub> .....            | 41,3  |
| Proteínas (g) - 10 a 15% <sub>VET</sub> .....               | 14,1  |
| Gorduras (g) - 25 - 35% <sub>VET</sub> .....                | 12,3  |
| Cálcio (mg) .....                                           | 252,6 |
| Ferro (mg) .....                                            | 1,2   |
| Vitamina A (mcg) .....                                      | 93,8  |
| Vitamina C (mg) .....                                       | 20,9  |

| COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA DIÁRIA - PERÍODO PARCIAL TARDE |       |
|-------------------------------------------------------------|-------|
| Energia (kcal) .....                                        | 332,8 |
| Carboidratos (g) - 55 a 65% <sub>VET</sub> .....            | 42,5  |
| Proteínas (g) - 10 a 15% <sub>VET</sub> .....               | 14,3  |
| Gorduras (g) - 25 - 35% <sub>VET</sub> .....                | 12,1  |
| Cálcio (mg) .....                                           | 251,3 |
| Ferro (mg) .....                                            | 1,4   |
| Vitamina A (mcg) .....                                      | 116,6 |
| Vitamina C (mg) .....                                       | 19,6  |

Jaqueline Carboneri Brando  
Nutricionista CRN3 60178

Orlando Carola Neto  
Nutricionista CRN3 29713