



Unidade Escolar: _____

<i>Data</i>	04/02/19	05/02/19	06/02/19	07/02/19	08/02/19
1ª Semana	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Entrada Manhã/ Tarde	Leite c/achocolatado Biscoito salgado	Leite c/flocos de milho	Vitamina de frutas Biscoito doce	Leite c/achocolatado Bisnaguinha c/margarina	Vitamina de frutas c/ aveia Bolo simples
Almoço	Omelete c/ tomate, arroz e feijão, abóbora cozida e fruta	Carne em cubos c/ batata, arroz e feijão, salada de beterraba e fruta	Frango c/ quiabo, arroz e feijão, salada de alface e fruta	Peixe c/pimentão, arroz e feijão e purê de mandioquinha e fruta	Macarrão ao molho c/carne moída ao molho de berinjela, salada de repolho e fruta
<i>Data</i>	11/02/19	12/02/19	13/02/19	14/02/19	15/02/19
2ª Semana	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Entrada Manhã/ Tarde	Leite c/achocolatado Biscoito doce	Leite c/flocos de milho	Vitamina de frutas Biscoito rosquinha	Leite c/achocolatado Pão c/margarina	Vitamina de frutas c/ aveia Biscoito salgado
Almoço	Frango em cubos c/legumes, arroz e feijão, salada de pepino e fruta	Carne em cubos c/chuchu, arroz e feijão, salada de tomate e fruta	Feijão preto c/ carne suína, arroz, couve refogada, farofa e fruta	Frango assado c/ batata doce, arroz e feijão, salada de beterraba e fruta	Macarrão c/carne em iscas ao molho de couve-flor, salada de cenoura e fruta
<i>Data</i>	18/02/19	19/02/19	20/02/19	21/02/19	22/02/19
3ª Semana	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Entrada Manhã/ Tarde	Leite c/achocolatado Biscoito rosquinha	Leite c/flocos de milho	Vitamina de frutas Biscoito salgado	Leite c/achocolatado Bisnaguinha c/margarina	Vitamina de frutas c/ aveia Bolo simples
Almoço	Ovos cozidos c/ legumes, arroz e feijão, fruta	Frango c/ abóbora, arroz e feijão, salada de repolho e fruta	Feijão nutritivo (feijão, beterraba e carne), arroz e salada de alface e fruta	Carne moída c/ chuchu cozido, arroz e feijão, salada de acelga e fruta	Macarrão c/carne em iscas ao molho de abobrinha, salada de pepino e fruta



Data	25/02/19	26/02/19	27/02/19	28/02/19	01/03/19
4ª Semana	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Entrada Manhã/Tarde	Leite c/achocolatado Biscoito salgado	Leite c/flocos de milho	Vitamina de frutas c/ aveia Biscoito doce	Leite c/achocolatado Pão c/margarina	Vitamina de frutas Biscoito rosquinha
Almoço	Frango c/ mandioca, arroz e feijão, salada de tomate e fruta	Carne em cubos c/ legumes, arroz e feijão, fruta	Peixe c/alho-poró, arroz e feijão e purê de abóbora, e fruta	Frango c/ quiabo, arroz e feijão, salada de cenoura e fruta	Macarrão c/carne em iscas ao molho de berinjela, salada de pepino e fruta

Informação Nutricional (média semanal)*											
Mês	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Lipídio (g)	Fibra (g)	Vitaminas		Mineirais			
						A (ug)	C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)
1ª Semana	332,0	13,1	51,3	9,0	6,3	187,2	106,2	271,6	5,8	33,3	3,1
2ª Semana	336,2	13,1	53,1	8,8	6,0	257,6	57,9	273,7	5,4	36,6	3,0
3ª Semana	328,1	12,8	51,2	8,9	6,1	165,1	50,4	274,4	5,6	36,2	3,1
4ª Semana	330,3	12,7	53,2	8,3	5,8	5,8	49,1	270,4	5,2	34,9	2,9

*O Cálculo do valor nutricional do cardápio foi realizado com base nas porções recomendadas para as crianças de período integral e de acordo com cada faixa etária, atendendo as exigências conforme o Programa Nacional da Alimentação Escolar (Resolução N°26, de 17 de Junho de 2013).

Orientações para Cardápio 4:

1. O extrato de tomate deve ser utilizado nas preparações descritas: "ao molho".
2. Em preparações com carne, frango e peixe utilizar legumes para dar cor e sabor;
3. Não utilizar sal, óleo e açúcar em excesso;
4. Os itens de Hortifrutis poderão sofrer alterações conforme sazonalidade;
5. Faça a quantidade certa de alimentos, evitando assim o desperdício. Informar ao DEPAE qualquer alteração na quantidade de alunos;
6. Cardápio poderá sofrer modificações, conforme intercorrências;

