

CARDÁPIO 6
EMEF (7 anos a 10 anos)
JULHO/2024
UNIDADE ESCOLAR: _____



Data	01/07 Segunda feira	02/07 Terça feira	03/07 Quarta feira	04/07 Quinta feira	05/07 Sexta feira
1ªSemana					
Entrada Manhã/Tarde	Leite c/ chocolate Biscoito rosquinha	Vitamina de frutas Biscoito doce	Leite c/ Flocos de milho	Vitamina de frutas Pão com margarina	Leite c/ chocolate Biscoito sequilho
Almoço	Carne ao molho c/ polenta, arroz e feijão, salada de beterraba	Omelete de forno c/ cenoura, arroz e feijão, salada de acelga	Feijoadinha (carne suína + feijão preto), arroz, farofa, couve refogada, fruta	Frango com purê de mandioquinha, arroz e feijão, salada de brócolis, fruta	Macarrão com carne desfiada ao molho de berinjela, salada de repolho, fruta
Data	08/07 Segunda feira	09/07 Segunda feira	10/07 Quarta feira	11/07 Quinta feira	12/07 Sexta feira
2ªSemana					
RECESSO ESCOLAR					
Data	15/07 Segunda feira	16/07 Terça feira	17/07 Quarta feira	18/07 Quinta feira	19/07 Sexta feira
3ªSemana					
RECESSO ESCOLAR					
Data	22/07 Segunda feira	23/07 Terça feira	24/07 Quarta feira	25/07 Quinta feira	26/07 Sexta feira
4ªSemana					
Entrada Manhã/Tarde	FORMAÇÃO CONTINUADA			Leite c/ Flocos de milho	Leite c/ chocolate Biscoito sequilho
Almoço	FORMAÇÃO CONTINUADA			Carne com batata , arroz e feijão, salada de tomate, fruta	Macarrão com frango ao molho de chuchu, salada de pepino, fruta
Data	29/07 Segunda feira	30/07 Terça feira	31/07 Quarta feira	01/08 Quinta feira	02/08 Sexta feira
5ªSemana					
Entrada Manhã/Tarde	Leite c/ chocolate Biscoito rosquinha	Vitamina de frutas Biscoito doce	Leite c/ Flocos de milho	Vitamina de frutas Pão com margarina	Leite c/ chocolate Biscoito sequilho
Almoço	Frango com cará, arroz e feijão, salada de beterraba	Carne c/ mandioca, arroz e feijão, salada de alface	Peixe c/ purê de batata, arroz e feijão, salada de tomate, fruta	Carne com abóbora, arroz e feijão, salada de couve-flor, fruta	Macarrão com frango ao molho de vagem, salada de repolho, fruta

CARDÁPIO 6
EMEF (7 anos a 10 anos)
JULHO/2024



Informação Nutricional (média semanal)*				
	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Lipídio (g)
1° Semana	520,00	16,00	75,00	14,00
2° Semana	505,0	18,0	78,0	16,0
3° Semana	510,0	17,0	72,0	15,0

Informação nutricional do cardápio foi realizada com base nas porções recomendadas para as crianças, de acordo com cada faixa etária, conforme as exigências do Programa Nacional de Alimentação Escolar (Resolução Nº20, de 02 de Dezembro de 2020).

Orientações para Cardápio 6 - EMEF:

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. Informar ao DEPAE qualquer alteração na quantidade de alunos;
5. Faça a quantidade certa de alimentos, evitando assim o desperdício;
6. Os itens de Hortifrutis poderão sofrer alterações conforme sazonalidade;
7. Cardápio poderá sofrer modificações, conforme intercorrências.


Laura Santos
Nutricionista
CRN- 3 nº 25528