



CARDAPIO DESJEJUM - AGOSTO / 2023

Cardápio Data	Segunda						Terça 25-Jul						Quarta 26-Jul						Quinta 27-Jul						Sexta 28-Jul					
Desjejum							LEITE C/ CACAU + BISCOITO						LEITE C/ CACAU EM PÓ + FRUTA						LEITE C/ CACAU EM PÓ + FRUTA						CANJICA C/ BANANA					
							Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)
							375	14	15	34	370	0.65	320	13	13	30	358	0.42	320	13.0	12.5	30.0	358.2	0.42	411	8	4	90	130	0.45
Cardápio Data	Segunda 31-Jul						Terça 1-Aug						Quarta 2-Aug						Quinta 3-Aug						Sexta 4-Aug					
Desjejum	LEITE C/ CACAU + BISCOITO						LEITE C/ CACAU EM PÓ + FRUTA						LEITE C/ CACAU EM PÓ + FRUTA						LEITE C/ CACAU EM PÓ + FRUTA						CANJICA C/ BANANA					
	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)
	375	14	15	34	370	0.65	320	13	13	13	358	0.42	320	13	13	30	358	0.42	320	13.0	12.5	30.0	358.2	0.42	411	8	4	90	130	0.45
Cardápio Data	Segunda 7-Aug						Terça 8-Aug						Quarta 9-Aug						Quinta 10-Aug						Sexta 11-Aug					
Desjejum	LEITE C/ CACAU + BISCOITO						LEITE C/ CACAU EM PÓ + FRUTA						LEITE C/ CACAU EM PÓ + FRUTA						LEITE C/ CACAU EM PÓ + FRUTA						ARROZ DOCE C/ MAÇÃ					
	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)
	375	14	15	34	370	0.65	320	13	13	30	358	0.42	320	13	13	30	358	0.42	320	13	13	30	358	0.42	410	15	14	57	450	0.39
Cardápio Data	Segunda 14-Aug						Terça 15-Aug						Quarta 16-Aug						Quinta 17-Aug						Sexta 18-Aug					
Desjejum	LEITE C/ CACAU + BISCOITO						LEITE C/ CACAU EM PÓ + FRUTA						LEITE C/ CACAU EM PÓ + FRUTA						LEITE C/ CACAU EM PÓ + FRUTA						ARROZ DOCE C/ MAÇÃ					
	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)
	375	14	15	34	370	0.65	320	13	13	30	358	0.42	320	13	13	30	358	0.42	320	13	13	30	358	0.42	410	15	14	57	450	0.39
Cardápio Data	Segunda 21-Aug						Terça 22-Aug						Quarta 23-Aug						Quinta 24-Aug						Sexta 25-Aug					
Desjejum	LEITE C/ CACAU + BISCOITO						LEITE C/ CACAU EM PÓ + FRUTA						LEITE C/ CACAU EM PÓ + FRUTA						LEITE C/ CACAU EM PÓ + FRUTA						CANJICA C/ BANANA					
	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)
	375	14	15	34	370	0.65	320	13	13	30	358	0.42	320	13	13	30	358	0.42	320	13.0	12.5	30.0	358.2	0.42	411	8	4	90	130	0.45
Cardápio Data	Segunda 28-Aug						Terça 29-Aug						Quarta 30-Aug						Quinta 31-Aug						Sexta 1-Sep					
Desjejum	LEITE C/ CACAU + BISCOITO						LEITE C/ CACAU EM PÓ + FRUTA						LEITE C/ CACAU EM PÓ + FRUTA						LEITE C/ CACAU EM PÓ + FRUTA						CANJICA C/ BANANA					
	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)
	375	14	15	34	370	0.65	320	13	13	30	358	0.42	320	13	13	30	358	0.42	320	13.0	12.5	30.0	358.2	0.42	411	8	4	90	130	0.45

Cardápio elaborado conforme Resolução CD/FNDE nº6, de 8 de Maio de 2020.

Suelen A. Silva - Nutricionista - CRN3: 27.808

**CARDÁPIO REFEIÇÃO - AGOSTO / 2023**

Cardápio Data	Segunda						Terça 25-Jul						Quarta 26-Jul						Quinta 27-Jul						Sexta 28-Jul					
Refeição							MACARRONADA COM SALSICHA AO MOLHO						SALADA DE ACELGA C/ TOMATE+ RISOTO DE FRANGO						ARROZ / FEIJÃO + CARNE DE PANELA C/ MANDIOCA						CANJA DE GALINHA C/ LEGUMES + FRUTA					
	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)		Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)
							318	15.8	8.3	48.4	49.0	1.5	350	21.1	4.1	56.4	55.3	0.5	481	29.6	11.6	62.0	37.9	3.1	372	21.0	4.1	62.6	17.6	0.6
Cardápio Data	Segunda 31-Jul						Terça 1-Aug						Quarta 2-Aug						Quinta 3-Aug						Sexta 4-Aug					
Refeição	MACARRONADA COM SALSICHA AO MOLHO						SALADA DE ACELGA C/ TOMATE+ RISOTO DE FRANGO						ARROZ / FEIJÃO + CARNE DE PANELA C/ MANDIOCA						ARROZ / FEIJÃO + FAROFA DE LINGÜIÇA						CANJA DE GALINHA C/ LEGUMES + FRUTA					
	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)
	318	15.8	8.3	48.4	49.0	1.5	350	21.1	4.1	56.4	55.3	0.5	481	29.6	11.6	62.0	37.9	3.1	456	16.1	11.4	70.8	45.1	1.7	372	21.0	4.1	62.6	17.6	0.6
Cardápio Data	Segunda 7-Aug						Terça 8-Aug						Quarta 9-Aug						Quinta 10-Aug						Sexta 11-Aug					
Refeição	MACARRONADA COM ATUM AO MOLHO						SALADA DE PEPINO C/ TOMATE + ARROZ + POLENTA C/ FRANGO						ARROZ + FEIJÃO + ISCAS DE CARNE C/ CENOURA						BETERRABA COZIDA + ARROZ/FEIJÃO/FAROFA LINGÜIÇA						SOPA DE FEIJÃO C/ ABÓBORA E CARNE MOÍDA + FRUTA					
	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)
	311	21.9	4.3	47.1	6.8	1.1	455	23.5	4.4	79.2	15.1	0.4	458	22.9	8.4	70.4	44.7	2.4	466	16.4	11.4	73.0	49.7	1.8	345	24.5	9.8	41.9	52.7	3.8
Cardápio Data	Segunda 14-Aug						Terça 15-Aug						Quarta 16-Aug						Quinta 17-Aug						Sexta 18-Aug					
Refeição	MACARRONADA COM ATUM AO MOLHO						SALADA DE PEPINO C/ TOMATE + ARROZ + POLENTA C/ FRANGO						ARROZ + FEIJÃO + ISCAS DE CARNE C/ CENOURA						BETERRABA COZIDA + ARROZ/FEIJÃO/FAROFA LINGÜIÇA						SOPA DE FEIJÃO C/ ABÓBORA E CARNE MOÍDA + FRUTA					
	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)
	311	21.9	4.3	47.1	6.8	1.1	455	23	4.4	79.2	15.1	0.4	458	22.9	8.4	70.4	44.7	2.4	466	16.4	11.4	73.0	49.7	1.8	345	24.5	9.8	41.9	52.7	3.8
Cardápio Data	Segunda 21-Aug						Terça 22-Aug						Quarta 23-Aug						Quinta 24-Aug						Sexta 25-Aug					
Refeição	MACARRONADA COM ALMÔNDEGAS AO MOLHO						SALADA DE TOMATE + ARROZ + STROGONOFF FRANGO C/ INHAME						ARROZ / FEIJÃO + FAROFA DE CARNE SUÍNA C/ COUVE						ARROZ + FEIJÃO + OMELETE C/ LEGUMES						CANJA DE GALINHA C/ LEGUMES + FRUTA					
	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)
	359	16.2	10.0	53.0	16.9	1.4	317	20	4.0	48.3	13.0	0.4	455	26.3	6.1	71.7	77.6	1.7	410	15.5	13.8	54.2	113.3	1.8	372	21.0	4.1	62.6	17.6	0.6
Cardápio Data	Segunda 28-Aug						Terça 29-Aug						Quarta 30-Aug						Quinta 31-Aug						Sexta 1-Sep					
Refeição	MACARRONADA COM ALMÔNDEGAS AO MOLHO						SALADA DE TOMATE + ARROZ + STROGONOFF FRANGO C/ INHAME						ARROZ / FEIJÃO + FAROFA DE CARNE SUÍNA C/ COUVE						ARROZ + FEIJÃO + OMELETE C/ LEGUMES						CANJA DE GALINHA C/ LEGUMES + FRUTA					
	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)
	359	16.2	10.0	53.0	16.9	1.4	317	20	4.0	48.3	13.0	0.4	455	26.3	6.1	71.7	77.6	1.7	410	15.5	13.8	54.2	113.3	1.8	372	21.0	4.1	62.6	17.6	0.6

Cardápio elaborado conforme Resolução CD/FNDE nº6, de 8 de Maio de 2020.

Suelen A. Silva - Nutricionista - CRN3: 27.808



CARDÁPIO REFEIÇÃO VEGETARIANA - AGOSTO / 2023

Cardápio Data	Segunda						Terça 25-Jul						Quarta 26-Jul						Quinta 27-Jul						Sexta 28-Jul					
Refeição							MACARRONADA COM JARDINEIRA						SALADA DE ACELGA C/ TOMATE+ RISOTO DE LEGUMES						ARROZ / FEIJÃO + MANDIOCA COZIDA						RISOTO DE LEGUMES + FRUTA					
	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)		Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)
							264	10.8	1.6	54.2	36.4	0.9	295	7.2	2.8	61.5	77.3	0.8	309	7.8	2.9	62.0	32.2	1.2	290	5.2	2.5	62.6	14.4	0.4
Cardápio Data	Segunda 31-Jul						Terça 1-Aug						Quarta 2-Aug						Quinta 3-Aug						Sexta 4-Aug					
Refeição	MACARRONADA COM JARDINEIRA						SALADA DE ACELGA C/ TOMATE+ RISOTO DE LEGUMES						ARROZ / FEIJÃO + MANDIOCA COZIDA						ARROZ / FEIJÃO + FAROFA DE OVOS						RISOTO DE LEGUMES + FRUTA					
	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)
	264	10.8	1.6	54.2	36.4	0.9	295	7.2	2.8	61.5	77.3	0.8	309	7.8	2.9	62.0	32.2	1.2	521	15.8	18.2	71.6	98.9	2.8	290	5.2	2.5	62.6	14.4	0.4
Cardápio Data	Segunda 7-Aug						Terça 8-Aug						Quarta 9-Aug						Quinta 10-Aug						Sexta 11-Aug					
Refeição	MACARRONADA COM BRÓCOLIS						SALADA DE PEPINO C/ TOMATE + ARROZ + POLENTA						ARROZ + FEIJÃO + CENOURA COZIDA						BETERRABA COZIDA + ARROZ/FEIJÃO/FAROFA OVOS						SOPA DE FEIJÃO C/ ABÓBORA + FRUTA					
	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)
	253	10.9	1.7	51.5	54.3	1.0	373	7.7	2.8	79.2	11.9	0.2	350	9.3	3.0	70.4	41.2	1.2	427	14.9	7.6	73.3	70.9	2.2	293	15.0	7.6	52.1	107.3	4.0
Cardápio Data	Segunda 14-Aug						Terça 15-Aug						Quarta 16-Aug						Quinta 17-Aug						Sexta 18-Aug					
Refeição	MACARRONADA COM BRÓCOLIS						SALADA DE PEPINO C/ TOMATE + ARROZ + POLENTA						ARROZ + FEIJÃO + CENOURA COZIDA						BETERRABA COZIDA + ARROZ/FEIJÃO/FAROFA OVOS						SOPA DE FEIJÃO C/ ABÓBORA + FRUTA					
	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)
	253	10.9	1.7	51.5	54.3	1.0	373	7.7	2.8	79.2	11.9	0.2	350	9.3	3.0	70.4	41.2	1.2	427	14.9	7.6	73.3	70.9	2.2	293	15.0	4.0	52.1	107.3	4.0
Cardápio Data	Segunda 21-Aug						Terça 22-Aug						Quarta 23-Aug						Quinta 24-Aug						Sexta 25-Aug					
Refeição	MACARRONADA COM JARDINEIRA						SALADA DE TOMATE + ARROZ + INHAME COZIDO						ARROZ / FEIJÃO + FAROFA DE OVOS C/ COUVE						ARROZ + FEIJÃO + OMELETE C/ LEGUMES						RISOTO DE LEGUMES + FRUTA					
	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)
	281	10.8	3.6	54.2	36.4	0.9	236	4.5	2.4	48.3	9.8	0.3	526	16.4	18.3	72.5	125.1	2.9	410	15.5	13.8	54.2	113.3	1.8	290	5.2	2.5	62.6	14.4	0.4
Cardápio Data	Segunda 28-Aug						Terça 29-Aug						Quarta 30-Aug						Quinta 31-Aug						Sexta 1-Sep					
Refeição	MACARRONADA COM JARDINEIRA						SALADA DE TOMATE + ARROZ + INHAME COZIDO						ARROZ / FEIJÃO + FAROFA DE OVOS C/ COUVE						ARROZ + FEIJÃO + OMELETE C/ LEGUMES						RISOTO DE LEGUMES + FRUTA					
	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)
	281	10.8	3.6	54.2	36.4	0.9	236	4.5	2.4	48.3	9.8	0.3	526	16.4	18.3	72.5	125.1	2.9	410	15.5	13.8	54.2	113.3	1.8	290	5.2	2.5	62.6	14.4	0.4

Cardápio elaborado conforme Resolução CD/FNDE nº6, de 8 de Maio de 2020.

Suelen A. Silva - Nutricionista - CRN3: 27.808