



CARDÁPIO DESJEJUM - JUNHO / 2023

Cardápio Data	Segunda 5-Jun						Terça 6-Jun						Quarta 7-Jun						Quinta 8-Jun						Sexta 9-Jun					
Desjejum	LEITE C/ CACAU EM PÓ + FRUTA						LEITE C/ CACAU EM PÓ + FRUTA						LEITE C/ CACAU EM PÓ + FRUTA						FERIADO						PONTO FACULTATIVO					
	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)
	320	13	13	30	358	0.42	320	13	13	30	358	0.42	320	13	13	30	358	0.42												
Cardápio Data	Segunda 12-Jun						Terça 13-Jun						Quarta 14-Jun						Quinta 15-Jun						Sexta 16-Jun					
Desjejum	PONTO FACULTATIVO						FERIADO						LEITE C/ CACAU + BISCOITO						LEITE C/ CACAU + BISCOITO						CANJICA					
	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	375	14	15	34	370	0.65	411	8	4	90	130	0.45
Cardápio Data	Segunda 19-Jun						Terça 20-Jun						Quarta 21-Jun						Quinta 22-Jun						Sexta 23-Jun					
Desjejum	LEITE C/ CACAU + BISCOITO						LEITE C/ CACAU EM PÓ + FRUTA						LEITE C/ CACAU EM PÓ + FRUTA						LEITE C/ CACAU EM PÓ + FRUTA						CANJICA					
	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	0.4	320	13	13	30	358	0.42	320	13	13	30	358	0.42	411	8	4	90	130	0.45
Cardápio Data	Segunda 26-Jun						Terça 27-Jun						Quarta 28-Jun						Quinta 29-Jun						Sexta 30-Jun					
Desjejum	LEITE C/ CACAU + BISCOITO						LEITE C/ CACAU EM PÓ + FRUTA						LEITE C/ CACAU EM PÓ + FRUTA						LEITE C/ CACAU EM PÓ + FRUTA						CANJICA					
	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	0.4	320	13	13	30	358	0.42	320	13	13	30	358	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 - JUNHO / 2023

Cardápio Data	Segunda 5-Jun						Terça 6-Jun						Quarta 7-Jun						Quinta 8-Jun						Sexta 9-Jun					
Refeição	MACARRONADA COM ATUM						REPOLHO REFOGADO + ARROZ + FRANGO AO MOLHO						ARROZ + FEIJÃO + FAROFA DE LINGÜIÇA						FERIADO						PONTO FACULTATIVO					
	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)
	416	21.7	14.8	50.2	19.4	1.0	321	21	4.3	48.3	29.4	1.0	456	16.1	11.4	70.8	45.1	1.7												
Cardápio Data	Segunda 12-Jun						Terça 13-Jun						Quarta 14-Jun						Quinta 15-Jun						Sexta 16-Jun					
Refeição	PONTO FACULTATIVO						FERIADO						MACARRONADA COM ALMÔNDEGAS AO MOLHO						ARROZ / FEIJÃO + FAROFA DE ISCAS SUÍNAS						BRASILEIRINHO + 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	1.4106	450	25.7	6.0	70.8	51.4534	1.6	433	24.2	9.4	61.9	48.9	2.8
Cardápio Data	Segunda 19-Jun						Terça 20-Jun						Quarta 21-Jun						Quinta 22-Jun						Sexta 23-Jun					
Refeição	MACARRONADA COM EMPANADO DE PEIXE						SALADA ACELGA C/TOMATE+ARROZ+ FRANGO AO MOLHO C/ POLENTA						ARROZ / FEIJÃO + QUIBEBE COM CARNE + FRUTA						MEXIDÃO DE ARROZ C/ OVOS E SALSICHA						CANJA DE GALINHA C/ INHAME E CENOURA + 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)
	416	21.7	14.8	50.2	19.4	1.0	460	24	4.4	80.5	29.5	0.5	454	22.7	8.7	69.4	39.6	2.4	477	18.8	24.7	44.2	108.0	2.6	334	20.3	4.0	52.7	33.4	0.3
Cardápio Data	Segunda 26-Jun						Terça 27-Jun						Quarta 28-Jun						Quinta 29-Jun						Sexta 30-Jun					
Refeição	MACARRONADA COM EMPANADO DE PEIXE						SALADA ACELGA C/TOMATE+ARROZ+ FRANGO AO MOLHO C/ POLENTA						ARROZ / FEIJÃO + QUIBEBE COM CARNE + FRUTA						MEXIDÃO DE OVOS COM SALSICHA						CANJA DE GALINHA C/ INHAME E CENOURA + 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)
	416	23.8	4.4	80.5	29.5	0.5	460	24	4.4	80.5	29.5	0.5	454	22.7	8.7	69.4	39.6	2.4	477	18.8	24.7	44.2	108.0	2.6	334	20.3	4.0	52.7	33.4	0.3

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

Suelen A. Silva - Nutricionista - CRN3: 27.808



CARDÁPIO REFEIÇÃO VEGETARIANA - JUNHO / 2023

Cardápio Data	Segunda 5-Jun						Terça 6-Jun						Quarta 7-Jun						Quinta 8-Jun						Sexta 9-Jun					
Refeição	MACARRONADA COM BRÓCOLIS						RISOTO DE LEGUMES + FRUTA						ARROZ + FEIJÃO + FAROFÁ DE LEGUMES						FERIADO						PONTO FACULTATIVO					
	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)
	270	10.9	3.7	51.5	54.3	1.0	268	5	2.8	56.1	37.5	0.7	353	8.1	2.9	72.8	49.4	1.4												
Cardápio Data	Segunda 12-Jun						Terça 13-Jun						Quarta 14-Jun						Quinta 15-Jun						Sexta 16-Jun					
Refeição	PONTO FACULTATIVO						FERIADO						MACARRONADA COM BRÓCOLIS						ARROZ / FEIJÃO + FAROFÁ DE OVOS C/ CENOURA						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)
													270	11	3.7	51.5	54.3	1.0	353	8.1	2.9	72.8	49.4	1.4	268	5.1	2.8	56.1	37.5	0.7
Cardápio Data	Segunda 19-Jun						Terça 20-Jun						Quarta 21-Jun						Quinta 22-Jun						Sexta 23-Jun					
Refeição	MACARRONADA COM JARDINEIRA						SALADA DE ACELGA C/ TOMATE + ARROZ + POLENTA AO MOLHO						SALADA DE TOMATE + ARROZ / FEIJÃO / ABÓBORA COZ.						SALADA DE CENOURA + ARROZ C/ OVOS MEXIDOS						SOPA 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	379	8.1	2.8	80.5	26.2	0.3	353	9.3	3.2	70.9	38.1	1.3	397	12.1	17.8	45.4	68.5	1.7	290	4.7	2.5	61.8	35.8	0.2
Cardápio Data	Segunda 26-Jun						Terça 27-Jun						Quarta 28-Jun						Quinta 29-Jun						Sexta 30-Jun					
Refeição	MACARRONADA COM JARDINEIRA						SALADA DE ACELGA C/ TOMATE + ARROZ + POLENTA AO MOLHO						SALADA DE TOMATE + ARROZ / FEIJÃO / ABÓBORA COZ.						SALADA DE CENOURA + ARROZ C/ OVOS MEXIDOS						SOPA 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	379	8.1	2.8	80.5	26.2	0.3	353	9.3	3.2	70.9	38.1	1.3	397	12.1	17.8	45.4	68.5	1.7	290	4.7	2.5	61.8	35.8	0.2

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

Suelen A. Silva - Nutricionista - CRN3: 27.808