



CARDÁPIO DESJEJUM - DEZEMBRO / 2023

Horário	Manhã: 06:45h às 07:15h (de acordo com a quantidade de alunos da unidade escolar)																													
Cardápio Data	Segunda 4-Dec						Terça 5-Dec						Quarta 6-Dec						Quinta 7-Dec						Sexta 8-Dec					
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	14.2	15.5	34	370	0.65	320	13.0	12.5	30	358	0.42	320	13.0	12.5	30	358	0.42	320	13.0	12.5	30.0	358	0.42	411	8.2	3.8	90	130	0.45
Cardápio Data	Segunda 11-Dec						Terça 12-Dec						Quarta 13-Dec						Quinta 14-Dec						Sexta 15-Dec					
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	14.2	15.5	34	370	0.65	320	13.0	12.5	30	358	0.42	320	13.0	12.5	30	358	0.42	320	13.0	12.5	30.0	358	0.42	411	8.2	3.8	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 EMEI / EMEIF - REFEIÇÃO - DEZEMBRO/2023

Horários	Manhã: 09:30 h às 10:30h - Tarde: 15h às 16h (de acordo com a quantidade de alunos)																													
Cardápio	Segunda						Terça						Quarta						Quinta						Sexta					
Data	4-Dec						5-Dec						6-Dec						7-Dec						8-Dec					
Refeição	MACARRONADA COM ATUM AO MOLHO						SALADA DE ACELGA C/ TOMATE+ RISOTO DE FRANGO						ARROZ + FEIJÃO + CARNE DE PANELA C/ CENOURA						ARROZ + FEIJÃO ISCAS SUÍNAS						ARROZ + FAROFA COXA SOBRE ASSADA C/ BATATA					
	Kcal	Prot	Lip	CHO	Ca	Fe	Kcal	Prot	Lip	CHO	Ca	Fe	Kcal	Prot	Lip	CHO	Ca	Fe	Kcal	Prot	Lip	CHO	Ca	Fe	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)
	311	21.9	4.3	47.1	6.8	1.1	290	17.1	3.7	45.6	22.4	0.4	452	29.7	11.5	55.0	40.0	3.1	377	25.5	6.0	53.0	36.3	1.4	475	27.4	10.7	64.9	31.7	1.5
Cardápio	Segunda						Terça						Quarta						Quinta						Sexta					
Data	11-Dec						12-Dec						13-Dec						14-Dec						15-Dec					
Refeição	MACARRONADA COM ATUM AO MOLHO						SALADA DE ACELGA C/ TOMATE+ RISOTO DE FRANGO						ARROZ + FEIJÃO + CARNE DE PANELA C/ CENOURA						ARROZ + FEIJÃO ISCAS SUÍNAS						RISOTO DE CARNE					
	Kcal	Prot	Lip	CHO	Ca	Fe	Kcal	Prot	Lip	CHO	Ca	Fe	Kcal	Prot	Lip	CHO	Ca	Fe	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot	Lip	CHO	Ca	Fe
	311	21.9	4.3	47.1	6.8	1.1	290	17.1	3.7	45.6	22.4	0.4	452	29.7	11.5	55.0	40.0	3.1	377	25.5	6.0	53.0	36.3	1.4	415	21.1	9.0	62.2	14.3	2.0

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

Suelen A. Silva - Nutricionista - CRN3: 27.808



CARDÁPIO EMEI / EMEIF - REFEIÇÃO VEGETARIANA - DEZEMBRO/2023

Horários	Manhã: 09:30 h às 10:30h - Tarde: 15h às 16h (de acordo com a quantidade de alunos)																													
Cardápio	Segunda						Terça						Quarta						Quinta						Sexta					
Data	4-Dec						5-Dec						6-Dec						7-Dec						8-Dec					
Refeição	MACARRONADA COM JARDINEIRA						SALADA DE ACELGA C/ TOMATE+ RISOTO DE LEGUMES						ARROZ + FEIJÃO + CENOURA COZIDA						ARROZ + FEIJÃO BATATA COZIDA						RISOTO CENOURA C/ ERVILHA					
	Kcal	Prot	Lip	CHO	Ca	Fe	Kcal	Prot	Lip	CHO	Ca	Fe	Kcal	Prot	Lip	CHO	Ca	Fe	Kcal	Prot	Lip	CHO	Ca	Fe	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)
	264	10.8	1.6	54.2	36.4	0.9	256	6.3	2.7	51.7	48.9	0.7	289	8.1	2.9	57.0	42.0	1.2	323	8.8	2.8	64.9	30.1	1.3	265	6.3	2.7	54.1	42.8	0.7
Cardápio	Segunda						Terça						Quarta						Quinta						Sexta					
Data	11-Dec						12-Dec						13-Dec						14-Dec						15-Dec					
Refeição	MACARRONADA COM JARDINEIRA						SALADA DE ACELGA C/ TOMATE+ RISOTO DE LEGUMES						ARROZ + FEIJÃO + CENOURA COZIDA						ARROZ + FEIJÃO BATATA COZIDA						RISOTO CENOURA C/ ERVILHA					
	Kcal	Prot	Lip	CHO	Ca	Fe	Kcal	Prot	Lip	CHO	Ca	Fe	Kcal	Prot	Lip	CHO	Ca	Fe	Kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Kcal	Prot	Lip	CHO	Ca	Fe
	264	10.8	1.6	54.2	36.4	0.9	256	6.3	2.7	51.7	48.9	0.7	289	8.1	2.9	57.0	42.0	1.2	323	8.8	2.8	64.9	30.1	1.3	265	6.3	2.7	54.1	42.8	0.7

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

Suelen A. Silva - Nutricionista - CRN3: 27.808