



## CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR DEZEMBRO

### EMEF CORONEL RIBEIRO DA LUZ PERÍODO DA MANHÃ

PERÍODO DA MANHÃ	Segunda 6/12	Terça 7/12	Quarta 8/12	Quinta 9/12	Sexta 10/12
Desjejum	Leite com chocolate 32% cacau	Café com leite e bolo branco	Banana	Café com leite e torrada	Leite com chocolate 32% cacau
Lanche	Macarrão alho e óleo, carne desfiada com molho de tomate e cenoura	Suco de polpa, Pão com carne moída e molho. Maçã	Arroz, feijão, picadinho suíno (com cenoura, batata e vagem). Salada de couve	Suco de polpa, Torta de legumes (milho, abobrinha e tomate). Banana	Arroz, feijão, farofa de ovo com cenoura e couve. Salada de tomate. Melancia

PERÍODO DA MANHÃ	Segunda 13/12	Terça 14/12	Quarta 15/12	Quinta 16/12	Sexta 17/12
Desjejum	Leite com chocolate 32% cacau	Café com leite e bolo de fubá	Banana	Café com leite e torrada	Leite com chocolate 32% cacau
Lanche	Macarrão alho e óleo, frango ao molho rosé e salada de brócolis	Arroz colorido (cenoura e abobrinha), feijão, pernil desfiado. Salada de couve	Arroz, feijão, estrogonofe de frango, batata sauté. Salada de alface e beterraba ralada	Suco de polpa, Torta de legumes (batata, espinafre, alho poró e tomate). Maçã	Suco natural de polpa, Pão com carne moída e molho. Bolo de chocolate confeitado

PERÍODO DA MANHÃ	Segunda 20/12	Terça 21/12	Quarta 22/12	Quinta 23/12	Sexta 24/12
Desjejum	Leite com chocolate 32% cacau	Maçã	<b>RECESSO ESCOLAR</b>		
Lanche	Macarrão alho e óleo, carne moída com molho de tomate e beterraba	Suco natural de polpa, Pão com carne moída e molho. Bolo de chocolate confeitado			

### COMPOSIÇÃO DO CARDAPIO

Recomendação FNDE (nº 06, de 08 de Maio de 2020): Art. 18 - V – atender no mínimo 30% (trinta por cento) das necessidades nutricionais diárias de energia e macronutrientes, quando ofertadas duas ou mais refeições, para os estudantes matriculados na educação básica, exceto creches em período parcial;

ENSINO FUNDAMENTAL (6 a 10 anos)	Energia (kcal)	Carboidrato (g) 55 a 65% VET	Proteínas (g) 10 a 15% VET	Gorduras (g) 15 a 30% do VET
Recomendação	493Kcal	70 a 83	13 a 19	9 a 17
Prescrição	501Kcal	80	22	10
Adequação	102%	100%	116%	100%

Bruna Rossi Guimarães Leite - Nutricionista – CRN3 41432

**OBSERVAÇÃO:** O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle geral dos alimentos.



## CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR DEZEMBRO

### EMEF CORONEL RIBEIRO DA LUZ PERÍODO DA TARDE

PERÍODO DA TARDE	Segunda 6/12	Terça 7/12	Quarta 8/12	Quinta 9/12	Sexta 10/12
Lanche I	Macarrão alho e óleo, carne desfiada com molho de tomate e cenoura	Suco natural de polpa, Pão com carne moída e molho. Maçã	Arroz, feijão, picadinho suíno (com cenoura, batata e vagem). Salada de couve	Suco polpa, Torta de legumes (milho, abobrinha e tomate). Banana	Arroz, feijão, farofa de ovo com cenoura e couve. Salada de tomate. Melancia
Lanche II	Café com leite e bolo branco	Leite com chocolate 32% cacau	Banana	Leite com chocolate e torrada	Leite com chocolate 32% cacau

PERÍODO DA TARDE	Segunda 13/12	Terça 14/12	Quarta 15/12	Quinta 16/12	Sexta 17/12
Lanche I	Macarrão alho e óleo, frango ao molho rosé e salada de brócolis	Arroz colorido (cenoura e abobrinha), feijão, pernil desfiado. Salada de couve	Arroz, feijão, estrogonofe de frango, batata sauté. Salada de alface e beterraba ralada	Suco de polpa, Torta de legumes (batata, espinafre, alho poró e tomate). Maçã	Suco natural de polpa, Pão com carne moída e molho. Bolo de chocolate confeitado
Lanche II	Café com leite e bolo de fubá	Leite com chocolate 32% cacau	Banana	Leite com chocolate e torrada	Leite com chocolate 32% cacau

PERÍODO DA TARDE	Segunda 20/12	Terça 21/12	Quarta 22/12	Quinta 23/12	Sexta 24/12
Lanche I	Macarrão alho e óleo, carne moída com molho de tomate e beterraba	Suco natural de polpa, Pão com carne moída e molho. Bolo de chocolate confeitado	<b>RECESSO ESCOLAR</b>		
Lanche II	Leite com chocolate 32% cacau	Maçã			

### COMPOSIÇÃO DO CARDAPIO

Recomendação FNDE (nº 06, de 08 de Maio de 2020): Art. 18 - V – atender no mínimo 30% (trinta por cento) das necessidades nutricionais diárias de energia e macronutrientes, quando ofertadas duas ou mais refeições, para os estudantes matriculados na educação básica, exceto creches em período parcial;

ENSINO FUNDAMENTAL (6 a 10 anos)	Energia (kcal)	Carboidrato (g) 55 a 65% VET	Proteínas (g) 10 a 15% VET	Gorduras (g) 15 a 30% do VET
Recomendação	493Kcal	70 a 83	13 a 19	9 a 17
Prescrição	501Kcal	80	22	10
Adequação	102%	100%	116%	100%

Bruna Rossi Guimarães Leite - Nutricionista – CRN3 41432

**OBSERVAÇÃO:** O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle geral dos alimentos.



## CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR DEZEMBRO

### ESCOLAS RURAIS DE ENSINO FUNDAMENTAL E ENSINO INFANTIL PERÍODO DA MANHÃ

PERÍODO DA MANHÃ	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	6/12	7/12	8/12	9/12	10/12
<b>Desjejum</b>	Leite com chocolate 32% cacau	Café com leite e bolo branco	Banana	Café com leite e torrada de pão francês	Leite com chocolate 32% cacau
<b>Lanche</b>	Macarrão alho e óleo, carne desfiada com molho de tomate e cenoura	Suco de polpa, Pão com carne moída e molho. Maçã	Arroz, feijão, picadinho suíno (com cenoura, batata e vagem). Salada de couve	Suco de polpa, Torta de legumes (milho, abobrinha e tomate). Banana	Arroz, feijão, farofa de ovo com cenoura e couve. Salada de tomate. Melancia

PERÍODO DA MANHÃ	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	13/12	14/12	15/12	16/12	17/12
<b>Desjejum</b>	Leite com chocolate 32% cacau	Café com leite e bolo de fubá	Banana	Café com leite e torrada de pão francês	Leite com chocolate 32% cacau
<b>Lanche</b>	Macarrão alho e óleo, frango ao molho rosé e salada de brócolis	Suco natural de polpa, Pão com carne desfiada e molho. Banana	Arroz, feijão, estrogonofe de frango, batata sauté. Salada de alface e beterraba ralada	Suco de polpa, Torta de legumes (batata, espinafre, alho poró e tomate). Maçã	Arroz colorido (cenoura e abobrinha), feijão, pernil desfiado. Salada de couve

PERÍODO DA MANHÃ	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	20/12	21/12	22/12	23/12	24/12
<b>Desjejum</b>	Leite com chocolate 32% cacau	Maçã	<b>RECESSO ESCOLAR</b>		
<b>Lanche</b>	Macarrão alho e óleo, carne moída com molho de tomate e beterraba	Suco natural de polpa, Pão com carne moída e molho. Bolo de chocolate confeitado			

**Bruna Rossi Guimarães Leite - Nutricionista – CRN3 41432**

**OBSERVAÇÃO:** O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle geral dos alimentos.



## CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR DEZEMBRO

### ESCOLAS RURAIS DE ENSINO FUNDAMENTAL E ENSINO INFANTIL PERÍODO DA MANHÃ

#### COMPOSIÇÃO DO CARDAPIO

Recomendação FNDE (nº 06, de 08 de Maio de 2020):

Art. 18 - I – Atender no mínimo 30% (trinta por cento) das necessidades nutricionais de energia, macronutrientes e micronutrientes prioritários, distribuídas em, no mínimo, duas refeições, para as creches em período parcial;

<b>PRÉ ESCOLA (4 a 5 anos)</b>	<b>Energia (kcal)</b>	<b>Carboidrato (g) 55 a 65% VET</b>	<b>Proteínas (g) 10 a 15% VET</b>	<b>Gorduras (g) 15 a 30% do VET</b>
<b>Recomendação</b>	<b>405Kcal</b>	<b>52 a 61</b>	<b>9 a 14</b>	<b>6 a 13</b>
<b>Prescrição</b>	408Kcal	69	15	8
<b>Adequação</b>	101%	111%	107%	100%

#### FUNDAMENTAL:

Recomendação FNDE (nº 06, de 08 de Maio de 2020): Art. 18 - V – atender no mínimo 30% (trinta por cento) das necessidades nutricionais diárias de energia e macronutrientes, quando ofertadas duas ou mais refeições, para os estudantes matriculados na educação básica, exceto creches em período parcial;

<b>ENSINO FUNDAMENTAL (6 a 10 anos)</b>	<b>Energia (kcal)</b>	<b>Carboidrato (g) 55 a 65% VET</b>	<b>Proteínas (g) 10 a 15% VET</b>	<b>Gorduras (g) 15 a 30% do VET</b>
<b>Recomendação</b>	<b>493Kcal</b>	<b>70 a 83</b>	<b>13 a 19</b>	<b>9 a 17</b>
<b>Prescrição</b>	501Kcal	80	22	10
<b>Adequação</b>	102%	100%	116%	100%

**Bruna Rossi Guimarães Leite - Nutricionista – CRN3 41432**

**OBSERVAÇÃO:** O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com a disponibilidade e controle geral dos alimentos.



## CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR DEZEMBRO

### ESCOLAS RURAIS DE ENSINO FUNDAMENTAL E ENSINO INFANTIL PERÍODO DA TARDE

PERÍODO DA TARDE	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	6/12	7/12	8/12	9/12	10/12
Lanche I	Macarrão alho e óleo, carne desfiada com molho de tomate e cenoura	Suco natural de polpa, Pão com carne moída e molho. Maçã	Arroz, feijão, picadinho suíno (com cenoura, batata e vagem). Salada de couve	Suco polpa, Torta de legumes (milho, abobrinha e tomate). Banana	Arroz, feijão, farofa de ovo com cenoura e couve. Salada de tomate. Melancia
Lanche II	Café com leite e bolo branco	Leite com chocolate 32% cacau	Banana	Leite com chocolate e torrada de pão francês	Leite com chocolate 32% cacau

PERÍODO DA TARDE	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	13/12	14/12	15/12	16/12	17/12
Lanche I	Macarrão alho e óleo, frango ao molho rosé e salada de brócolis	Suco natural de polpa, Pão com carne desfiada e molho. Banana	Arroz, feijão, estrogonofe de frango, batata sauté. Salada de alface e beterraba ralada	Suco de polpa, Torta de legumes (batata, espinafre, alho poró e tomate). Maçã	Arroz colorido (cenoura e abobrinha), feijão, pernil desfiado. Salada de couve
Lanche II	Café com leite e bolo de fubá	Leite com chocolate 32% cacau	Banana	Café com leite e torrada de pão francês	Leite com chocolate 32% cacau

PERÍODO DA TARDE	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	20/12	21/12	22/12	23/12	24/12
Lanche I	Macarrão alho e óleo, carne moída com molho de tomate e beterraba	Suco natural de polpa, Pão com carne moída e molho. Bolo de chocolate confeitado	<b>RECESSO ESCOLAR</b>		
Lanche II	Leite com chocolate 32% cacau	Maçã			

**Bruna Rossi Guimarães Leite - Nutricionista – CRN3 41432**

**OBSERVAÇÃO:** O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com a disponibilidade e controle geral dos alimentos.



## CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR DEZEMBRO

### ESCOLAS RURAIS DE ENSINO FUNDAMENTAL E ENSINO INFANTIL PERÍODO DA TARDE

#### COMPOSIÇÃO DO CARDAPIO

##### INFANTIL:

Recomendação FNDE (nº 06, de 08 de Maio de 2020):

Art. 18 - I – Atender no mínimo 30% (trinta por cento) das necessidades nutricionais de energia, macronutrientes e micronutrientes prioritários, distribuídas em, no mínimo, duas refeições, para as creches em período parcial;

<b>PRÉ ESCOLA (4 a 5 anos)</b>	<b>Energia (kcal)</b>	<b>Carboidrato (g) 55 a 65% VET</b>	<b>Proteínas (g) 10 a 15% VET</b>	<b>Gorduras (g) 15 a 30% do VET</b>
<b>Recomendação</b>	<b>405Kcal</b>	<b>52 a 61</b>	<b>9 a 14</b>	<b>6 a 13</b>
<b>Prescrição</b>	408Kcal	69	15	8
<b>Adequação</b>	101%	111%	107%	100%

##### FUNDAMENTAL:

Recomendação FNDE (nº 06, de 08 de Maio de 2020): Art. 18 - V – atender no mínimo 30% (trinta por cento) das necessidades nutricionais diárias de energia e macronutrientes, quando ofertadas duas ou mais refeições, para os estudantes matriculados na educação básica, exceto creches em período parcial;

<b>ENSINO FUNDAMENTAL (6 a 10 anos)</b>	<b>Energia (kcal)</b>	<b>Carboidrato (g) 55 a 65% VET</b>	<b>Proteínas (g) 10 a 15% VET</b>	<b>Gorduras (g) 15 a 30% do VET</b>
<b>Recomendação</b>	<b>493Kcal</b>	<b>70 a 83</b>	<b>13 a 19</b>	<b>9 a 17</b>
<b>Prescrição</b>	501Kcal	80	22	10
<b>Adequação</b>	102%	100%	116%	100%

**Bruna Rossi Guimarães Leite - Nutricionista – CRN3 41432**

**OBSERVAÇÃO:** O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com a disponibilidade e controle geral dos alimentos.



## CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR DEZEMBRO

### CEMEI MARIA CLEIDSON MENDES ROBERTI E CEMEI DO BAIRRO DO QUILOMBO

PERÍODO PARCIAL	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	6/12	7/12	8/12	9/12	10/12
<b>Café da manhã</b>	Vitamina de morango	Café com leite e bolo branco	Banana	Melancia	Café com leite e torrada de pão francês
<b>Almoço</b>	Arroz, feijão, Macarrão alho e óleo, carne desfiada com molho de tomate e cenoura	Suco de polpa, Pão com carne moída e molho. Maçã	Arroz, feijão, picadinho suíno (com cenoura, batata e vagem). Salada de couve	Arroz, feijão, frango em cubos com abobrinha ralada e tomate. Purê de batata	Arroz, feijão, farofa de ovo com cenoura e couve. Salada de tomate.
<b>Lanche I</b>	Vitamina de morango	Maçã	Banana	Melancia	Maçã
<b>Lanche II</b>	Café com leite e bolo branco	Suco de polpa, Pão com carne moída e molho.	Macarrão alho e óleo e carne moída com molho de tomate e cenoura	Suco de polpa, Torta de legumes (milho, abobrinha e tomate).	Café com leite e torrada de pão francês

PERÍODO PARCIAL	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	13/12	14/12	15/12	16/12	17/12
<b>Café da manhã</b>	Maçã	Café com leite e bolo de fubá	Vitamina de morango	Melancia	Café com leite e torrada de pão francês
<b>Almoço</b>	Arroz, feijão, macarrão alho e óleo, frango ao molho rosé e salada de brócolis	Suco natural de polpa, Pão com carne desfiada e molho. Banana	Arroz, feijão, estrogonofe de frango, batata sauté. Salada de alface e beterraba ralada	Arroz, feijão, farofa de ovo com cenoura e couve. Salada de tomate.	Arroz colorido (cenoura e abobrinha), feijão, pernil desfiado. Salada de couve
<b>Lanche I</b>	Maçã	Banana	Vitamina de morango	Melancia	Maçã
<b>Lanche II</b>	Café com leite e bolo de fubá	Suco natural de polpa, Pão com carne desfiada e molho.	Macarrão alho e óleo, frango ao molho rosé e salada de brócolis	Suco natural de polpa, Torta de legumes (milho, alho poró, batata e tomte)	Café com leite e torrada de pão francês

**Bruna Rossi Guimarães Leite - Nutricionista – CRN3 41432**

**OBSERVAÇÃO:** O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo disponibilidade e controle geral dos alimentos.



## CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR DEZEMBRO

**CEMEI MARIA CLEIDSON MENDES ROBERTI E**

**CEMEI DO BAIRRO DO QUILOMBO**

PERÍODO PARCIAL	Segunda 20/12	Terça 21/12	Quarta 22/12	Quinta 23/12	Sexta 24/12
<b>Café da manhã</b>	Leite com chocolate 32% cacau	Vitamina de morango	<b>RECESSO ESCOLAR</b>		
<b>Almoço</b>	Arroz, feijão, macarrão alho e óleo, carne moída com molho de tomate e beterraba	Suco natural de polpa, Pão com carne moída e molho. Bolo de chocolate confeitado			
<b>Lanche I</b>	Maçã	Vitamina de morango			
<b>Lanche II</b>	Macarrão alho e óleo, carne moída com molho de tomate e beterraba	Suco natural de polpa, Pão com carne moída e molho. Bolo de chocolate confeitado			

### COMPOSIÇÃO DO CARDAPIO

#### INFANTIL:

Recomendação FNDE (nº 06, de 08 de Maio de 2020):

Art. 18 - I – Atender no mínimo 30% (trinta por cento) das necessidades nutricionais de energia, macronutrientes e micronutrientes prioritários, distribuídas em, no mínimo, duas refeições, para as creches em período parcial;

CRECHE (1 a 3 anos)	Energia (kcal)	Carboidrato (g) 55 a 65% VET	Proteínas (g) 10 a 15% VET	Gorduras (g) 15 a 30% do VET
<b>Recomendação</b>	<b>384,39Kcal</b>	<b>53 a 62</b>	<b>10 a 14</b>	<b>6,5 a 13</b>
<b>Prescrição</b>	408Kcal	69	15	8
<b>Adequação</b>	106%	111%	107%	100%

PRÉ ESCOLA (4 a 5 anos)	Energia (kcal)	Carboidrato (g) 55 a 65% VET	Proteínas (g) 10 a 15% VET	Gorduras (g) 15 a 30% do VET
<b>Recomendação</b>	<b>405Kcal</b>	<b>52 a 61</b>	<b>9 a 14</b>	<b>6 a 13</b>
<b>Prescrição</b>	408Kcal	69	15	8
<b>Adequação</b>	101%	111%	107%	100%

**Bruna Rossi Guimarães Leite - Nutricionista – CRN3 41432**

**OBSERVAÇÃO:** O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo disponibilidade e controle geral dos alimentos.



## CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR DEZEMBRO

### CEMEI BAIRRO DO SÍTIO

PERÍODO DA TARDE	Segunda 6/12	Terça 7/12	Quarta 8/12	Quinta 9/12	Sexta 10/12
Lanche I	Vitamina de morango	Maçã	Banana	Melancia	Maçã
Lanche II	Café com leite e bolo branco	Suco de polpa, Pão com carne moída e molho.	Macarrão alho e óleo e carne moída com molho de tomate e cenoura	Suco de polpa, Torta de legumes (milho, abobrinha e tomate).	Café com leite e torrada de pão francês

PERÍODO DA TARDE	Segunda 13/12	Terça 14/12	Quarta 15/12	Quinta 16/12	Sexta 17/12
Lanche I	Maçã	Banana	Vitamina de morango	Melancia	Maçã
Lanche II	Café com leite e bolo de fubá	Suco natural de polpa, Pão com carne desfiada e molho.	Macarrão alho e óleo, frango ao molho rosé e salada de brócolis	Suco natural de polpa, Torta de legumes (milho, alho poró, batata e tomte)	Café com leite e torrada de pão francês

PERÍODO DA TARDE	Segunda 20/12	Terça 21/12	Quarta 22/12	Quinta 23/12	Sexta 24/12
Lanche I	Maçã	Vitamina de morango	<b>RECESSO ESCOLAR</b>		
Lanche II	Macarrão alho e óleo, carne moída com molho de tomate e beterraba	Suco natural de polpa, Pão com carne moída e molho. Bolo de chocolate confeitado			

### COMPOSIÇÃO DO CARDAPIO

#### INFANTIL:

Recomendação FNDE (nº 06, de 08 de Maio de 2020):

Art. 18 - I – Atender no mínimo 30% (trinta por cento) das necessidades nutricionais de energia, macronutrientes e micronutrientes prioritários, distribuídas em, no mínimo, duas refeições, para as creches em período parcial;

PRÉ ESCOLA (4 a 5 anos)	Energia (kcal)	Carboidrato (g) 55 a 65% VET	Proteínas (g) 10 a 15% VET	Gorduras (g) 15 a 30% do VET
Recomendação	405Kcal	52 a 61	9 a 14	6 a 13
Prescrição	408Kcal	69	15	8
Adequação	101%	111%	107%	100%

Bruna Rossi Guimarães Leite - Nutricionista – CRN3 41432

**OBSERVAÇÃO:** O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com a disponibilidade e controle geral dos alimentos.