



CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR DEZEMBRO

EMEF CORONEL RIBEIRO DA LUZ - MANHÃ

PERÍODO DA MANHÃ	Segunda 5/12	Terça 6/12	Quarta 7/12	Quinta 8/12	Sexta 9/12
Desjejum	Café com leite e pipoca	Café com leite e Bolo de fubá	Maçã	Leite com chocolate 32% cacau	Banana
Lanche	Macarrão com carne em isca e cenoura ao molho tomate.	Suco de polpa, Pão com carne moída ao molho de tomate	Arroz integral, feijão, filé de peixe assado com batata. Salada de pepino e tomate	Arroz, feijão, farofa de ovo com cenoura. Salada de salada de couve. Melancia	Suco de polpa, pipoca e bolo de chocolate com cobertura

PERÍODO DA MANHÃ	Segunda 12/12	Terça 13/12	Quarta 14/12	Quinta 15/12	Sexta 16/12
Desjejum	Café com leite e pipoca	Café com leite e Bolo de cenora	Melancia	Leite com chocolate 32% cacau	Maçã
Lanche	Macarrão ao azeite e alho. Carne moída refogada com cenoura.	Suco de polpa, Pão com ovo mexido	Arroz, feijão, carne em isca com mandioquinha. Salada de chuchu com cenoura.	Suco de polpa, Lanche natural (pão francês com frango desfiado, alface, tomate e cenoura ralada)	Arroz, feijão, filé de peixe assado com batata. Salada de beterraba

PERÍODO DA MANHÃ	Segunda 19/12	Terça 20/12	Quarta 21/12	Quinta 22/12	Sexta 23/12
Desjejum	Café com leite e pipoca	Café com leite e Bolo mesclado	Maçã	Leite com chocolate 32% cacau	RECESSO ESCOLAR
Lanche	Macarrão ao azeite e alho com ovo cozido, cenoura e abobrinha.	Suco de polpa, Pão com carne moída ao molho de tomate	Arroz, feijão, batata refogada com ovo cozido. Salada de beterraba. Melancia	Suco de polpa, Pão com frango desfiado com cenoura	

*Em caso de necessidade de alimentação especial, consulte o ANEXO I

O horário das refeições será definido de acordo com o rodizio de alunos necessário para manter o distanciamento social e Protocolos Sanitários, sempre respeitando o intervalo de 2h entre as refeições.

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	68 a 80	12 a 18	14 a 19
Prescrição	560Kcal	79	28	15
Adequação	113%	100%	155%	100%

Responsável Técnica *BRG Leite* Nutricionista Bruna Rossi - CRN3 41432/ Nutricionista *Gelson F. Batista* Gelson F. Batista - CRN3 31993
OBS: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com a disponibilidade e controle geral dos alimentos.



CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR DEZEMBRO

EMEF CORONEL RIBEIRO DA LUZ - TARDE

PERÍODO DA TARDE	Segunda 5/12	Terça 6/12	Quarta 7/12	Quinta 8/12	Sexta 9/12
Lanche I	Macarrão com carne em isca e cenoura ao molho tomate.	Suco de polpa, Pão com carne moída ao molho de tomate	Arroz integral, feijão, filé de peixe assado com batata. Salada de pepino e tomate	Arroz, feijão, farofa de ovo com cenoura. Salada de salada de couve. Melancia	Suco de polpa, pipoca e bolo de chocolate com cobertura
Lanche II	Café com leite e Bolo de fubá	Café com leite e pipoca	Maçã	Leite com chocolate 32% cacau	Banana

PERÍODO DA TARDE	Segunda 12/12	Terça 13/12	Quarta 14/12	Quinta 15/12	Sexta 16/12
Lanche I	Macarrão ao azeite e alho. Carne moída refogada com cenoura.	Suco de polpa, Pão com ovo mexido	Arroz, feijão, carne em isca com mandioca. Salada de chuchu com cenoura.	Suco de polpa, Lanche natural (pão francês com frango desfiado, alface, tomate e cenoura ralada)	Arroz, feijão, filé de peixe assado com batata. Salada de beterraba
Lanche II	Café com leite e Bolo de cenora	Café com leite e pipoca	Melancia	Leite com chocolate 32% cacau	Maçã

PERÍODO DA TARDE	Segunda 19/12	Terça 20/12	Quarta 21/12	Quinta 22/12	Sexta 23/12
Lanche I	Macarrão ao azeite e alho com ovo cozido, cenoura e abobrinha.	Suco de polpa, Pão com carne moída ao molho de tomate	Arroz, feijão, batata refogada com ovo cozido. Salada de beterraba. Melancia	Suco de polpa, Pão com frango desfiado com cenoura	RECESSO ESCOLAR
Lanche II	Café com leite e Bolo mesclado	Café com leite e pipoca	Maçã	Leite com chocolate 32% cacau	

*Em caso de necessidade de alimentação especial, consulte o ANEXO I

O horário das refeições será definido de acordo com o rodízio de alunos necessário para manter o distanciamento social e Protocolos Sanitários, sempre respeitando o intervalo de 2h entre as refeições.

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

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	68 a 80	12 a 18	14 a 19
Prescrição	560Kcal	79	28	15
Adequação	113%	100%	155%	100%

Responsável Técnica *BRG Leite* Nutricionista Bruna Rossi - CRN3 41432/ Nutricionista *Gelson F. Batista* Gelson F. Batista - CRN3 31993
OBS: 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 MANHÃ

PERÍODO DA MANHÃ	Segunda 5/12	Terça 6/12	Quarta 7/12	Quinta 8/12	Sexta 9/12
Desjejum	Café com leite e pipoca / Infantil pão com margarina	Café com leite e Bolo de fubá	Maçã	Leite com chocolate 32% cacau	Banana
Lanche	Macarrão com carne em isca e cenoura ao molho tomate.	Suco de polpa, Pão com carne moída ao molho de tomate	Arroz integral , feijão, filé de peixe assado com batata. Salada de pepino e tomate	Arroz, feijão, farofa de ovo com cenoura. Salada de salada de couve. Melancia	Suco de polpa, pipoca e bolo de chocolate com cobertura / Infantil: não oferecer a pipoca

PERÍODO DA MANHÃ	Segunda 12/12	Terça 13/12	Quarta 14/12	Quinta 15/12	Sexta 16/12
Desjejum	Café com leite e pipoca / Infantil pão com margarina	Café com leite e Bolo de cenora	Melancia	Leite com chocolate 32% cacau	Maçã
Lanche	Macarrão ao azeite e alho. Carne moída refogada com cenoura.	Suco de polpa, Pão com ovo mexido	Arroz, feijão, carne em isca com mandioca. Salada de chuchu com cenoura.	Suco de polpa, Lanche natural (pão francês com frango desfiado, alface, tomate e cenoura ralada)	Arroz, feijão, filé de peixe assado com batata. Salada de beterraba

PERÍODO DA MANHÃ	Segunda 19/12	Terça 20/12	Quarta 21/12	Quinta 22/12	Sexta 23/12
Desjejum	Café com leite e pipoca / Infantil pão com margarina	Café com leite e Bolo mesclado	Maçã	Leite com chocolate 32% cacau	RECESSO ESCOLAR
Lanche	Macarrão ao azeite e alho com ovo cozido, cenoura e abobrinha.	Suco de polpa, Pão com carne moída ao molho de tomate	Arroz, feijão, batata refogada com ovo cozido. Salada de beterraba. Melancia	Suco de polpa, Pão com frango desfiado com cenoura	

PERÍODO DA MANHÃ	Segunda 26/12	Terça 27/12	Quarta 28/12	Quinta 29/12	Sexta 30/12
Desjejum	RECESSO ESCOLAR				
Lanche					

*Em caso de necessidade de alimentação especial, consulte o ANEXO I

O horário das refeições será definido de acordo com o rodízio de alunos necessário para manter o distanciamento social e Protocolos Sanitários, sempre respeitando o intervalo de 2h entre as refeições.



CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR DEZEMBRO

ESCOLAS RURAIS DE ENSINO FUNDAMENTAL E ENSINO INFANTIL PERÍODO DA TARDE

PERÍODO DA TARDE	Segunda 5/12	Terça 6/12	Quarta 7/12	Quinta 8/12	Sexta 9/12
Lanche I	Macarrão com carne em isca e cenoura ao molho tomate.	Suco de polpa, Pão com carne moída ao molho de tomate	Arroz integral , feijão, filé de peixe assado com batata. Salada de pepino e tomate	Arroz, feijão, farofa de ovo com cenoura. Salada de salada de couve. Melancia	Suco de polpa, pipoca e bolo de chocolate com cobertura / Infantil: não oferecer a pipoca
Lanche II	Café com leite e Bolo de fubá	Café com leite e pipoca / Infantil pão com margarina	Maçã	Leite com chocolate 32% cacau	Banana

PERÍODO DA TARDE	Segunda 12/12	Terça 13/12	Quarta 14/12	Quinta 15/12	Sexta 16/12
Lanche I	Macarrão ao azeite e alho. Carne moída refogada com cenoura.	Suco de polpa, Pão com ovo mexido	Arroz, feijão, carne em isca com mandioquinha. Salada de chuchu com cenoura.	Suco de polpa, Lanche natural (pão francês com frango desfiado, alface, tomate e cenoura ralada)	Arroz, feijão, filé de peixe assado com batata. Salada de beterraba
Lanche II	Café com leite e Bolo de cenora	Café com leite e pipoca / Infantil pão com margarina	Melancia	Leite com chocolate 32% cacau	Maçã

PERÍODO DA TARDE	Segunda 19/12	Terça 20/12	Quarta 21/12	Quinta 22/12	Sexta 23/12
Lanche I	Macarrão ao azeite e alho com ovo cozido, cenoura e abobrinha.	Suco de polpa, Pão com carne moída ao molho de tomate	Arroz, feijão, batata refogada com ovo cozido. Salada de beterraba. Melancia	Suco de polpa, Pão com frango desfiado com cenoura	RECESSO ESCOLAR
Lanche II	Café com leite e Bolo mesclado	Café com leite e pipoca / Infantil pão com margarina	Maçã	Leite com chocolate 32% cacau	

PERÍODO DA TARDE	Segunda 26/12	Terça 27/12	Quarta 28/12	Quinta 29/12	Sexta 30/12
Lanche I	RECESSO ESCOLAR				
Lanche II					

*Em caso de necessidade de alimentação especial, consulte o ANEXO I

O horário das refeições será definido de acordo com o rodízio de alunos necessário para manter o distanciamento social e Protocolos Sanitários, sempre respeitando o intervalo de 2h entre as refeições.



CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR DEZEMBRO

ESCOLAS RURAIS DE ENSINO FUNDAMENTAL E ENSINO INFANTIL PERÍODO MANHÃ E 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;

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	56 a 66	10 a 15	11 a 16
Prescrição	404,66	60	11	14
Adequação	100%	100%	100%	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;

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
Prescrição	560Kcal	79	28	15
Adequação	113%	100%	155%	100%
Prescrição	560Kcal	79	28	15
Adequação	113%	100%	155%	100%



CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR DEZEMBRO

EMEF BAIRRO PAIOL GRANDE - MANHÃ E TARDE

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	5/12	6/12	7/12	8/12	9/12
Desjejum	Café com leite e pipoca / Infantil pão com margarina	Café com leite e Bolo de fubá	Maçã	Leite com chocolate 32% cacau	Banana
Lanche da manhã	Macarrão com carne em isca e cenoura ao molho tomate.	Suco de polpa, Pão com carne moída ao molho de tomate	Arroz integral , feijão, filé de peixe assado com batata. Salada de pepino e tomate	Arroz, feijão, farofa de ovo com cenoura. Salada de salada de couve. Melancia	Suco de polpa, pipoca e bolo de chocolate com cobertura / Infantil: não oferecer a pipoca
Lanche I	Maçã	Melancia	Banana	Mamão	Leite com chocolate 32% cacau
Lanche da tarde II	Café com leite e Bolo de fubá	Macarrão ao azeite e alho com ovo cozido, cenoura e abobrinha.	Suco polpa e Torta de legumes (batata, cenoura e tomate)	Suco de polpa, Pão com carne moída ao molho de tomate	Macarrão ao molho vermelho com cenoura e carne moída.

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	12/12	13/12	14/12	15/12	16/12
Desjejum	Café com leite e pipoca / Infantil pão com margarina	Café com leite e Bolo de cenora	Melancia	Leite com chocolate 32% cacau	Maçã
Lanche	Macarrão ao azeite e alho. Carne moída refogada com cenoura.	Suco de polpa, Pão com ovo mexido	Arroz, feijão, carne em isca com mandioquinha. Salada de chuchu com cenoura.	Suco de polpa, Lanche natural (pão francês com frango desfiado, alface, tomate e cenoura ralada)	Arroz, feijão, filé de peixe assado com batata. Salada de beterraba
Lanche I	Maçã	Melancia	Banana	Mamão	Leite com chocolate 32% cacau
Lanche da tarde II	Café com leite e Bolo de cenora	Macarrão ao azeite e alho. Frango desfiado ao molho de tomate com beterraba	Suco polpa e Torta de legumes (batata, tomate, e abobrinha)	Arroz, feijão, carne moída com batata. Salada de tomate e pepino.	Macarrão ao azeite e alho com ovo cozido, cenoura e abobrinha.

*Em caso de necessidade de alimentação especial, consulte o ANEXO I

O horário das refeições será definido de acordo com o rodizio de alunos necessário para manter o distanciamento social e Protocolos Sanitários, sempre respeitando o intervalo de 2h entre as refeições.



CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR DEZEMBRO

EMEF BAIRRO PAIOL GRANDE - MANHÃ E TARDE

	Segunda 19/12	Terça 20/12	Quarta 21/12	Quinta 22/12	Sexta 23/12
Desjejum	Café com leite e pipoca / Infantil pão com margarina	Café com leite e Bolo mesclado	Maçã	Leite com chocolate 32% cacau	RECESSO ESCOLAR
Lanche	Macarrão ao azeite e alho com ovo cozido, cenoura e abobrinha.	Suco de polpa, Pão com carne moída ao molho de tomate	Arroz, feijão, batata refogada com ovo cozido. Salada de beterraba. Melancia	Suco de polpa, Pão com frango desfiado com cenoura	
Lanche I	Maçã	Melancia	Leite com chocolate 32% cacau	Mamão	
Lanche da tarde II	Café com leite e Bolo mesclado	Macarrão ao molho vermelho com cenoura e carne moída.	Suco polpa e Torta de carne moída com legumes (batata, cenoura e tomate)	Macarrão alho e azeite com legumes (tomate, cenoura e abobrinha)	

*Em caso de necessidade de alimentação especial, consulte o ANEXO I

O horário das refeições será definido de acordo com o rodízio de alunos necessário para manter o distanciamento social e Protocolos Sanitários, sempre respeitando o intervalo de 2h entre as refeições.

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	56 a 66	10 a 15	11 a 16
Prescrição	404,66	60	11	14
Adequação	100%	100%	100%	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;

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	68 a 80	12 a 18	14 a 19
Prescrição	560Kcal	79	28	15
Adequação	113%	100%	155%	100%
Prescrição	560Kcal	79	28	15
Adequação	113%	100%	155%	100%

Responsável Técnica Nutricionista Bruna Rossi - CRN3 41432/ Nutricionista Gelson F. Batista - CRN3 31993
OBS: 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

MATERNAL II E INFANTIL

PERÍODO INTEGRAL	Segunda 5/12	Terça 6/12	Quarta 7/12	Quinta 8/12	Sexta 9/12
Café da manhã	Leite com café e pão com margarina	Leite com café e Bolo de fubá	Maçã	Leite com chocolate 32% cacau	Banana
Almoço	Arroz, feijão, macarrão com carne em isca e cenoura ao molho tomate.	Suco de polpa, Pão com carne moída ao molho de tomate	Arroz integral , feijão, filé de peixe assado com batata. Salada de pepino e tomate	Arroz, feijão, farofa de ovo com cenoura. Salada de salada de couve. Melancia	Arroz, feijão, frango em cubos com batata e cenoura. Maçã
Lanche I	Maçã	Melancia	Banana	Mamão	Leite com chocolate 32% cacau
Lanche II	Leite com café e Bolo de fubá	Macarrão ao azeite e alho com ovo cozido, cenoura e abobrinha.	Suco polpa e Torta de legumes (batata, cenoura e tomate)	Suco de polpa, Pão com carne moída ao molho de tomate	Macarrão ao molho vermelho com cenoura e carne moída.

PERÍODO INTEGRAL	Segunda 12/12	Terça 13/12	Quarta 14/12	Quinta 15/12	Sexta 16/12
Café da manhã	Leite com café e pão com margarina	Leite com café e Bolo de cenora	Melancia	Leite com chocolate 32% cacau	Maçã
Almoço	Arroz, feijão, macarrão ao azeite e alho. Carne moída refogada com cenoura.	Suco de polpa, Pão com ovo mexido	Arroz, feijão, carne em isca com mandioquinha. Salada de chuchu com cenoura.	Limonada, Pão com carne moída ao molho de tomate. Bolo de chocolate com cobertura.	Arroz, feijão, filé de peixe assado com batata. Salada de beterraba. Mamão
Lanche I	Maçã	Melancia	Banana	Mamão	Leite com chocolate 32% cacau
Lanche II	Leite com café e Bolo de cenora	Macarrão ao azeite e alho. Frango desfiado ao molho de tomate com beterraba	Suco polpa e Torta de legumes (batata, tomate, e abobrinha)	*Limonada, Pão com carne moída ao molho de tomate. Bolo de chocolate	Macarrão ao azeite e alho com ovo cozido, cenoura e abobrinha.

*Em caso de necessidade de alimentação especial, consulte o ANEXO I

O horário das refeições será definido de acordo com o rodízio de alunos necessário para manter o distanciamento social e Protocolos Sanitários, sempre respeitando o intervalo de 2h entre as refeições.

*15/12: Alunos do Maternal II A, farão a refeição do cardápio do Bercário/maternal I no período da tarde.



CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR DEZEMBRO

CEMEI MARIA CLEIDSON MENDES ROBERTI E

MATERNAL II E INFANTIL

PERÍODO INTEGRAL	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	19/12	20/12	21/12	22/12	23/12
Café da manhã	Leite com café e pão com margarina	Café com leite e Bolo mesclado	Maçã	Leite com chocolate 32% cacau	RECESSO ESCOLAR
Almoço	Arroz, feijão, macarrão ao azeite e alho com ovo cozido, cenoura e abobrinha.	Suco de polpa, Pão com carne moída ao molho de tomate	Arroz, feijão, batata refogada com ovo cozido. Salada de beterraba. Melancia	Arroz, feijão, carne moída com batata. Salada de tomate e pepino. Maçã	
Lanche I	Maçã	Melancia	Leite com chocolate 32% cacau	Mamão	
Lanche II	Café com leite e Bolo mesclado	Macarrão ao molho vermelho com cenoura e carne moída.	Suco polpa e Torta de carne moída com legumes (batata, cenoura e tomate)	Suco de polpa, Pão com frango desfiado com cenoura	

***Em caso de necessidade de alimentação especial, consulte o ANEXO I**

O horário das refeições será definido de acordo com o rodízio de alunos necessário para manter o distanciamento social e Protocolos Sanitários, sempre respeitando o intervalo de 2h entre as refeições.

Responsável Técnica *BRG Leite* Nutricionista Bruna Rossi - CRN3 41432/ Nutricionista *Gelson F. Batista* Gelson F. Batista - CRN3 31993

OBS: 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

MATERNAL II E INFANTIL

COMPOSIÇÃO DO CARDAPIO

VALORES DE REFERÊNCIA PARA ENERGIA, MACRONUTRIENTES E MICRONUTRIENTES

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) 25 a 35% do VET	Vitaminas		Minerais	
					A (mcg)	C (mcg)	Calcio (mg)	Ferro (mg)
Recomend.	304	42 a 49	8 a 11	8 a 12	63	4	150	1
Prescrição	323,7	48	13	9	64,8	22,6	153	2
Adequação	106%	100%	118%	100%	130%	578%	102%	222%

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	56 a 66	10 a 15	11 a 16
Prescrição	404,66	60	11	14
Adequação	100%	100%	100%	100%

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

Art. 18 - II – Atender no mínimo 70% (setenta por cento) das necessidades nutricionais de energia, macronutrientes e micronutrientes prioritários, distribuídas em, no mínimo, três refeições, para as creches em período integral;

CRECHE (1 a 3 anos)	Energia (kcal)	Carboidrato (g) 55 a 65% VET	Proteínas (g) 10 a 15% VET	Gorduras (g) 25 a 35% do VET	Vitaminas		Minerais	
					A (mcg)	C (mcg)	Calcio (mg)	Ferro (mg)
Recomend.	708	97 a 115	18 a 27	20 a 28	147	9	350	2
Prescrição	718	116	30	15	76,81	37	282	3,9
Adequação	101%	100%	111%	75%	52%	400%	80%	186%

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	945Kcal	130 a 154	24 a 35	26 a 37
Prescrição	945,15	144	30	29
Adequação	100%	100%	100%	100%



CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR DEZEMBRO

CEMEI DO BAIRRO DO QUILOMBO

	Segunda 5/12	Terça 6/12	Quarta 7/12	Quinta 8/12	Sexta 9/12
Café da manhã	Leite com café e pão com margarina	Leite com café e Bolo de fubá	Maçã	Leite com chocolate 32% cacau	Banana
Almoço	Arroz, feijão, macarrão com carne em isca e cenoura ao molho tomate.	Suco de polpa, Pão com carne moída ao molho de tomate	Arroz integral , feijão, filé de peixe assado com batata. Salada de pepino e tomate	Arroz, feijão, farofa de ovo com cenoura. Salada de salada de couve. Melancia	Arroz, feijão, frango em cubos com batata e cenoura. Maçã
Lanche I	Maçã	Melancia	Banana	Mamão	Leite com chocolate 32% cacau
Lanche II	Leite com café e Bolo de fubá	Macarrão ao azeite e alho com ovo cozido, cenoura e abobrinha.	Suco polpa e Torta de legumes (batata, cenoura e tomate)	Suco de polpa, Pão com carne moída ao molho de tomate	Macarrão ao molho vermelho com cenoura e carne moída.

	Segunda 12/12	Terça 13/12	Quarta 14/12	Quinta 15/12	Sexta 16/12
Café da manhã	Leite com café e pão com margarina	Leite com café e Bolo de cenora	Melancia	Leite com chocolate 32% cacau	Maçã
Almoço	Arroz, feijão, macarrão ao azeite e alho. Carne moída refogada com cenoura.	Suco de polpa, Pão com ovo mexido	Arroz, feijão, carne em isca com mandioquinha. Salada de chuchu com cenoura.	Arroz, feijão, carne moída com batata. Salada de tomate e pepino.	Arroz, feijão, filé de peixe assado com batata. Salada de beterraba. Mamão
Lanche I	Maçã	Melancia	Banana	Mamão	Leite com chocolate 32% cacau
Lanche II	Leite com café e Bolo de cenora	Macarrão ao azeite e alho. Frango desfiado ao molho de tomate com beterraba	Suco polpa e Torta de legumes (batata, tomate, e abobrinha)	Suco de polpa, Lanche natural (pão francês com frango desfiado, alface, tomate e cenoura ralada)	Macarrão ao azeite e alho com ovo cozido, cenoura e abobrinha.

*Em caso de necessidade de alimentação especial, consulte o ANEXO I

O horário das refeições será definido de acordo com o rodízio de alunos necessário para manter o distanciamento social e Protocolos Sanitários, sempre respeitando o intervalo de 2h entre as refeições.



CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR DEZEMBRO

CEMEI DO BAIRRO DO QUILOMBO

	Segunda 19/12	Terça 20/12	Quarta 21/12	Quinta 22/12	Sexta 23/12
Café da manhã	Leite com café e pão com margarina	Café com leite e Bolo mesclado	Maçã	Leite com chocolate 32% cacau	RECESSO ESCOLAR
Almoço	Arroz, feijão, macarrão ao azeite e alho com ovo cozido, cenoura e abobrinha.	Suco de polpa, Pão com carne moída ao molho de tomate	Arroz, feijão, batata refogada com ovo cozido. Salada de beterraba. Melancia	Arroz, feijão, carne moída com batata. Salada de tomate e pepino. Maçã	
Lanche I	Maçã	Melancia	Leite com chocolate 32% cacau	Mamão	
Lanche II	Café com leite e Bolo mesclado	Limonada, Pão com carne moída ao molho de tomate. Bolo de chocolate com cobertura.	Suco polpa e Torta de carne moída com legumes (batata, cenoura e tomate)	Suco de polpa, Pão com frango desfiado com cenoura	

*Em caso de necessidade de alimentação especial, consulte o ANEXO I

O horário das refeições será definido de acordo com o rodízio de alunos necessário para manter o distanciamento social e Protocolos Sanitários, sempre respeitando o intervalo de 2h entre as refeições.

COMPOSIÇÃO DO CARDAPIO

VALORES DE REFERÊNCIA PARA ENERGIA, MACRONUTRIENTES E MICRONUTRIENTES

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	56 a 66	10 a 15	11 a 16
Prescrição	404,66	60	11	14
Adequação	100%	100%	100%	100%

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

Art. 18 - II – Atender no mínimo 70% (setenta por cento) das necessidades nutricionais de energia, macronutrientes e micronutrientes prioritários, distribuídas em, no mínimo, três refeições, para as creches em período integral;

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	945Kcal	130 a 154	24 a 35	26 a 37
Prescrição	945,15	144	30	29
Adequação	100%	100%	100%	100%

Responsável Técnica Nutricionista Bruna Rossi - CRN3 41432/ Nutricionista Gelson F. Batista - CRN3 31993
OBS: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com a disponibilidade e controle geral dos alimentos.



CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR DEZEMBRO

CEMEI DO BAIRRO DO SÍTIO

PERÍODO DA TARDE	Segunda 5/12	Terça 6/12	Quarta 7/12	Quinta 8/12	Sexta 9/12
Lanche I	Maçã	Melancia	Banana	Mamão	Leite com chocolate 32% cacau
Lanche II	Leite com café e Bolo de fubá	Macarrão ao azeite e alho com ovo cozido, cenoura e abobrinha.	Suco polpa e Torta de legumes (batata, cenoura e tomate)	Suco de polpa, Pão com carne moída ao molho de tomate	Macarrão ao molho vermelho com cenoura e carne moída.

PERÍODO DA TARDE	Segunda 12/12	Terça 13/12	Quarta 14/12	Quinta 15/12	Sexta 16/12
Lanche I	Maçã	Melancia	Banana	Mamão	Leite com chocolate 32% cacau
Lanche II	Leite com café e Bolo de cenora	Macarrão ao azeite e alho. Frango desfiado ao molho de tomate com beterraba	Suco polpa e Torta de legumes (batata, tomate, e abobrinha)	Suco de polpa, Lanche natural (pão francês com frango desfiado, alface, tomate e cenoura ralada)	Macarrão ao azeite e alho com ovo cozido, cenoura e abobrinha.

PERÍODO DA TARDE	Segunda 19/12	Terça 20/12	Quarta 21/12	Quinta 22/12	Sexta 23/12
Desjejum	Maçã	Melancia	Leite com chocolate 32% cacau	Mamão	RECESSO ESCOLAR
Lanche	Café com leite e Bolo mesclado	Macarrão ao molho vermelho com cenoura e carne moída.	Suco polpa e Torta de carne moída com legumes (batata, cenoura e tomate)	Suco de polpa, Pão com frango desfiado com cenoura	

*Em caso de necessidade de alimentação especial, consulte o ANEXO I

O horário das refeições será definido de acordo com o rodízio de alunos necessário para manter o distanciamento social e Protocolos Sanitários, sempre respeitando o intervalo de 2h entre as refeições.

COMPOSIÇÃO DO CARDAPIO

VALORES DE REFERÊNCIA PARA ENERGIA E MACRONUTRIENTES

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	56 a 66	10 a 15	11 a 16
Prescrição	404,66	60	11	14
Adequação	100%	100%	100%	100%

Responsável Técnica *BRG Leite* Nutricionista Bruna Rossi - CRN3 41432/ Nutricionista *Gelson F. Batista* Gelson F. Batista - CRN3 31993
OBS: 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 BERCÁRIOS E MATERNAL I

PERÍODO INTEGRAL	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	5/12	6/12	7/12	8/12	9/12
Entrada	Maçã	Leite e Bolo de laranja (Sem açúcar)	Melão	Vitamina de leite com maçã, banana e aveia	Mamão
Refeição I	Arroz, feijão, carne desfiada com cenoura. Salada de beterraba	Batata refogada, feijão, carne moída. Salada de cenoura. Melancia	Arroz integral, feijão, filé de peixe assado com batata. Salada de pepino e tomate	Arroz, feijão, ovo mexido. Salada de salada de couve. Mamão	Batata, feijão, frango em cubos com cenoura. Maçã
Lanche I	Alimentação láctea (madadeira com fórmula indicada pela família) / Fruta				
Refeição II	Leite e Bolo de laranja (Sem açúcar)	Macarrão ao azeite e alho com ovo cozido, cenoura e abobrinha.	Suco polpa e Torta de legumes (batata, cenoura e tomate)	Suco de polpa, Pão com carne moída ao molho de tomate	Macarrão ao azeite e alho com carne moída, cenoura e tomate. Melancia

PERÍODO INTEGRAL	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	12/12	13/12	14/12	15/12	16/12
Entrada	Maçã	Leite e Bolo de cenoura (Sem açúcar)	Melancia	Limonada, Pão com carne moída ao molho de tomate. Bolo de chocolate com cobertura.	Maçã
Refeição I	Arroz, feijão. Carne moída refogada. Cenoura cozida.	Batata refogada, feijão, ovo mexido. Couve refogada.	Mandioquinha, feijão, carne desfiada. Salada de chuchu com cenoura. Banana	Arroz, feijão, carne moída com batata. Salada de tomate e pepino. Mamão	Batata cozida, feijão, filé de peixe refogado. Salada de beterraba. Melão
Lanche I	Alimentação láctea (madadeira com fórmula indicada pela família) / Fruta				
Refeição II	Leite e Bolo de cenoura (Sem açúcar)	Macarrão ao azeite e alho. Frango desfiado ao molho de tomate com beterraba. Melancia	Suco polpa e Torta de legumes (batata, tomate, e abobrinha)	Macarrão ao azeite e alho. Frango desfiado com tomate e cenoura.	Macarrão ao azeite e alho com ovo cozido, cenoura e abobrinha.

*Não adicionar sal e/ou leite no preparo dos alimentos para as crianças com até 12 meses.

*Para crianças de 6 a 12 meses serão oferecidos no início os alimentos com consistência pastosa (alimentos bem cozidos, amassados com o garfo, raspados) e progredir progressivamente aumentando a consistência (desfiados, picados), respeitando sempre a aceitação e o desenvolvimento da criança.

*Não serão oferecidas preparações liquidificadas e/ou peneiradas.

*É proibida a oferta de alimentos ultraprocessados e a adição de açúcar, mel e adoçante nas preparações culinárias e bebidas para as crianças até três anos de idade, conforme orientações do FNDE.

O horário das refeições será definido de acordo com o rodízio de alunos necessário para manter o distanciamento social e

Responsável Técnica *BRG Leite* Nutricionista Bruna Rossi - CRN3 41432/ Nutricionista *Gelson F. Batista* Gelson F. Batista - CRN3 31993
OBS: 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 BERCÁRIOS E MATERNAL I

PERÍODO INTEGRAL	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	19/12	20/12	21/12	22/12	23/12
Entrada	Melancia	Leite e Bolo de maçã (Sem açúcar)	Maçã	Mamão	RECESSO ESCOLAR
Refeição I	Arroz, feijão, ovo cozido, Refogado de cenoura e abobrinha.	Mandioquinha, feijão, carne moída refogada. Salada de chuchu. Melancia	Batata, feijão, ovo mexido. Salada de beterraba.	Arroz, feijão, carne moída com batata. Salada de tomate e pepino. Maçã	
Lanche I	Alimentação láctea (madadeira com fórmula indicada pela família)/Fruta				
Refeição II	Leite e Bolo de maçã (Sem açúcar)	Macarrão ao molho vermelho com cenoura e carne moída.	Suco polpa e Torta de carne moída com legumes (batata, cenoura e tomate)	Suco de polpa, Pão com frango desfiado com cenoura	

*Não adicionar sal e/ou leite no preparo dos alimentos para as crianças com até 12 meses.

*Para crianças de 6 a 12 meses serão oferecidos no início os alimentos com consistência pastosa (alimentos bem cozidos, amassados com o garfo, raspados) e progredir progressivamente aumentando a consistência (desfiados, picados), respeitando sempre a aceitação e o desenvolvimento da criança.

*Não serão oferecidas preparações liquidificadas e/ou peneiradas.

*É proibida a oferta de alimentos ultraprocessados e a adição de açúcar, mel e adoçante nas preparações culinárias e bebidas para as crianças até três anos de idade, conforme orientações do FNDE.

O horário das refeições será definido de acordo com o rodízio de alunos necessário para manter o distanciamento social e Protocolos Sanitários, sempre respeitando o intervalo de 2h entre as refeições.

Responsável Técnica *BRG Leite* Nutricionista Bruna Rossi - CRN3 41432/ Nutricionista *Gelson F. Batista* Gelson F. Batista - CRN3 31993

OBS: 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

BERCÁRIOS E MATERNAL I

COMPOSIÇÃO DO CARDAPIO

VALORES DE REFERÊNCIA PARA ENERGIA, MACRONUTRIENTES E MICRONUTRIENTES

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 (7-11 meses)	Energia (kcal)	Carboidrato (g) 55 a 65% VET	Proteínas (g) 10 a 15% VET	Gorduras (g) 25 a 35% do VET	Vitaminas		Minerais	
					A (mcg)	C (mcg)	Calcio (mg)	Ferro (mg)
Recomend.	203	28 a 33	5 a 8	6 a 8	150	15	78	2
Prescrição	212	37	8	4	357	53,58	66,23	1,81
Adequação	104%	112%	100%	67%	238%	357%	85%	91%

CRECHE (1 a 3 anos)	Energia (kcal)	Carboidrato (g) 55 a 65% VET	Proteínas (g) 10 a 15% VET	Gorduras (g) 25 a 35% do VET	Vitaminas		Minerais	
					A (mcg)	C (mcg)	Calcio (mg)	Ferro (mg)
Recomend.	304	42 a 49	8 a 11	8 a 12	63	4	150	1
Prescrição	306	54	11	6	428	73	80,69	2,4
Adequação	100%	110%	100%	75%	679%	1820%	54%	240%

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

Art. 18 - II – Atender no mínimo 70% (setenta por cento) das necessidades nutricionais de energia, macronutrientes e micronutrientes prioritários, distribuídas em, no mínimo, três refeições, para as creches em período integral;

CRECHE (7-11 meses)	Energia (kcal)	Carboidrato (g) 55 a 65% VET	Proteínas (g) 10 a 15% VET	Gorduras (g) 25 a 35% do VET	Vitaminas		Minerais	
					A (mcg)	C (mcg)	Calcio (mg)	Ferro (mg)
Recomend.	475	65 a 77	12 a 18	13 a 18	350	35	182	5
Prescrição	474,96	74	19	13	710,95	55,58	239,41	3,6
Adequação	100%	100%	105%	100%	203%	159%	132%	72%

CRECHE (1 a 3 anos)	Energia (kcal)	Carboidrato (g) 55 a 65% VET	Proteínas (g) 10 a 15% VET	Gorduras (g) 25 a 35% do VET	Vitaminas		Minerais	
					A (mcg)	C (mcg)	Calcio (mg)	Ferro (mg)
Recomend.	708	97 a 115	18 a 27	20 a 28	147	9	350	2
Prescrição	722	115	27	19	949	93	323	5
Adequação	102%	100%	100%	95%	646%	1030%	92%	249%



ANEXO I - ALIMENTAÇÃO ESPECIAL

TIPO DE RESTRIÇÃO	CONDUTAS
ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE	<ul style="list-style-type: none">· Não será ofertado leite de vaca (com ou sem lactose);· Será ofertado somente o leite vegetal (soja) [Leite, leite com chocolate ou vitamina de frutas];· O leite de vaca será substituído pelo Leite Vegetal ou água em todas as preparações [purês, bolos, tortas e outros]
ALERGIA À CORANTES OU CONSERVANTES	<ul style="list-style-type: none">· Não serão ofertados produtos industrializados que contenham o aditivo· Em dia de festa, em substituição à salsicha, será ofertado carne ao molho
ALERGIA À OVOS	<ul style="list-style-type: none">· Não será ofertado ovos em geral, omeletes, macarrão com ovos em sua composição ou preparações com ovos [bolos, tortas, dentre outros];· O macarrão comum será substituído pelo macarrão de arroz (sem glúten e sem ovos);· Os ovos serão substituídos nas preparações culinárias [bolos, tortas, dentre outros] conforme fichas técnicas de preparação.
DIABETES MELLITUS	<ul style="list-style-type: none">· Não serão ofertadas preparações com açúcar;· Será estipulado o porcionamento dos alimentos para cada caso.
DOENÇA CELÍACA	<ul style="list-style-type: none">· Não serão ofertados alimentos que contenham Glúten sob nenhuma circunstância [trigo, aveia, centeio, malte ou cevada];· Os alimentos que contenham glúten serão substituídos conforme orientação do nutricionista· Cuidado no preparo dos alimentos para evitar contaminação cruzada, conforme Manual; Os utensílios e panelas utilizados no preparo das refeições são exclusivos para este fim;· No dia de pão, será ofertado pão caseiro sem glúten
INTOLERÂNCIA À LACTOSE	<ul style="list-style-type: none">· Será ofertado apenas o Leite Zero Lactose [Leite, leite com chocolate, café com leite, vitamina de frutas]· Conforme necessidade, após conversa com pais, o leite de vaca comum será substituído pelo Leite Zero Lactose em todas as preparações [purês, bolos, tortas e outros]
PEIXE, CARNE SUÍNA E DEMAIS ALERGIAS ESPECÍFICAS	<ul style="list-style-type: none">· Não serão ofertadas preparações com os alergênicos, conforme relação de alunos afixada na cozinha de cada escola;
VEGETARIANO / VEGANO	<ul style="list-style-type: none">· Será oferecida 1 porção extra de legume ou verdura + 1 porção extra de leguminosa já presentes no cardápio do dia.· Será oferecido ovo em substituição à carne em caso de aluno ovo lacto vegetariano