



CARDÁPIO DE MERENDA ESCOLAR do Mês de MARÇO DE 2025

ESCOLAS CANTAGALO, CORONEL, BAÚ, SERRANO E TORTO ENSINO FUNDAMENTAL - MANHÃ

PERÍODO DA MANHÃ	Segunda 3/3	Terça 4/3	Quarta 5/3	Quinta 6/3	Sexta 7/3
Desjejum	FERIADO			Leite com chocolate 32% cacau	Vitamina de morango
Lanche				Macarrão ao alho e azeite, carne moída ao molho de tomate e cenoura. Salada de beterraba	Arroz, feijão, pernil em cubos acebolado. Purê de batata. Salada de cenoura

PERÍODO DA MANHÃ	Segunda 10/3	Terça 11/3	Quarta 12/3	Quinta 13/3	Sexta 14/3
Desjejum	Leite com chocolate 32% cacau	Leite com café e bolo de chocolate	Bebida lactea	Virado de banana	Leite com café e pão com margarina.
Lanche	Macarrão ao alho e azeite, frango desfiado ao molho de tomate e cenoura. Salada de beterraba	Suco de polpa Pão com carne moída ao molho de tomate.	Arroz, feijão, lombo de cação com batata e tomate. Brócolis refogado. Maçã	Suco de polpa Lanche natural (pão, frango, alface e tomate). Melancia	Arroz, feijão, pernil em cubos. Virado de abobrinha. Salada de cenoura

PERÍODO DA MANHÃ	Segunda 17/3	Terça 18/3	Quarta 19/3	Quinta 20/3	Sexta 21/3
Desjejum	Leite com chocolate 32% cacau	Leite com café e bolo de cenoura	Leite com chocolate 32% cacau	Banana	Leite com café e pão com margarina
Lanche	Macarrão ao alho e azeite, carne moída ao molho de tomate e cenoura. Salada de cenoura	Suco de polpa Pão com pernil desfiado ao molho de tomate e cenoura.	Arroz, feijão, frango em cubos grelhado. Quibebe (abóbora madura). Salada de alface e tomate. Melancia	Suco de polpa Pão com ovo mexido.	Arroz, feijão, carne de panela com batata e cenoura. Salada de couve.

PERÍODO DA MANHÃ	Segunda 24/3	Terça 25/3	Quarta 26/3	Quinta 27/3	Sexta 28/3
Desjejum	Leite com chocolate 32% cacau	Leite com café e bolo de laranja	Bebida lactea	Virado de banana	Leite com café e pão com margarina
Lanche	Macarrão ao alho e azeite, frango ao molho de tomate e cenoura. Salada de brócolis	Suco de polpa Pão com carne moída ao molho de tomate e cenoura	Arroz, feijoada leve (feijão preto e pernil). Couve refogada. Salada de tomate	Suco de polpa Lanche natural (pão, frango, alface e tomate). Melancia	Arroz, feijão, lombo de cação com batata e tomate. Brócolis refogado. Maçã

*ALUNOS COM NECESSIDADES ALIMENTARES ESPECIAIS SERÃO ATENDIDOS CONFORME TABELA ANEXO I

Bruna Rossi Nutricionista RT CRN 41432





CARDÁPIO DE MERENDA ESCOLAR do Mês de MARÇO DE 2025

ESCOLA CORONEL - ENSINO FUNDAMENTAL - TARDE

PERÍODO DA TARDE	Segunda 3/3	Terça 4/3	Quarta 5/3	Quinta 6/3	Sexta 7/3
Lanche I	FERIADO			Macarrão ao alho e azeite, carne moída ao molho de tomate e cenoura. Salada de beterraba	Arroz, feijão, pernil em cubos acebolado. Purê de batata. Salada cenoura
Lanche II				Leite com chocolate 32% cacau	Vitamina de morango

PERÍODO DA TARDE	Segunda 10/3	Terça 11/3	Quarta 12/3	Quinta 13/3	Sexta 14/3
Lanche I	Macarrão ao alho e azeite, frango desfiado ao molho de tomate e cenoura. Salada de beterraba	Suco de polpa Pão com carne moída ao molho de tomate.	Suco de polpa Quibe de forno Maçã	Suco de polpa Lanche natural (pão, frango, alface e tomate). Melancia	Suco de polpa e Torta de carne com batata, cenoura e tomate.
Lanche II	Leite com café e bolo de chocolate	Leite com chocolate 32% cacau	Bebida lactea	Virado de banana	Leite com café e pão com margarina.

PERÍODO DA TARDE	Segunda 17/3	Terça 18/3	Quarta 19/3	Quinta 20/3	Sexta 21/3
Lanche I	Macarrão ao alho e azeite, carne moída ao molho de tomate e cenoura. Salada de cenoura	Suco de polpa Pão com pernil desfiado ao molho de tomate e cenoura.	Suco de polpa e Torta de frango com batata, cenoura e tomate. Melancia	Suco de polpa Pão com ovo mexido	Suco de polpa Quibe de forno
Lanche II	Leite com café e bolo de cenoura	Leite com chocolate 32% cacau	Leite com chocolate 32% cacau	Banana	Leite com café e pão com margarina

PERÍODO DA TARDE	Segunda 24/3	Terça 25/3	Quarta 26/3	Quinta 27/3	Sexta 28/3
Lanche I	Macarrão ao alho e azeite, frango ao molho de tomate e cenoura. Salada de brócolis	Suco de polpa Pão com carne moída ao molho de tomate e cenoura	Arroz, feijoada leve (feijão preto e pernil). Couve refogada. Salada de tomate	Suco de polpa Lanche natural (pão, frango, alface e tomate). Melancia	Suco de polpa e Torta de carne com batata, cenoura e tomate. Maçã
Lanche II	Leite com café e bolo de laranja	Leite com chocolate 32% cacau	Bebida lactea	Virado de banana	Leite com café e pão com margarina

*ALUNOS COM NECESSIDADES ALIMENTARES ESPECIAIS SERÃO ATENDIDOS CONFORME TABELA ANEXO I

Bruna Rossi Nutricionista RT CRN 41432





CARDÁPIO DE MERENDA ESCOLAR do Mês de MARÇO DE 2025

ESCOLAS DE ENSINO FUNDAMENTAL - PERÍODO PARCIAL

COMPOSIÇÃO DO CARDAPIO MANHÃ / TARDE

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%

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

*O horário das refeições é definido de acordo com o cronograma de aulas, sempre respeitando o intervalo de 2h entre as refeições.

*O cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle geral dos alimentos.

ESCOLAS RURAIS DE ENSINO INFANTIL - PERÍODO PARCIAL

COMPOSIÇÃO DO CARDAPIO TARDE

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%

Bruna Rossi Nutricionista RT CRN 41432





CARDÁPIO DE MERENDA ESCOLAR do Mês de MARÇO DE 2025

ESCOLA DO SERRANO E TORTO - ENSINO INFANTIL - TARDE

PERÍODO DA TARDE	Segunda 3/3	Terça 4/3	Quarta 5/3	Quinta 6/3	Sexta 7/3
Lanche I	FERIADO			Leite com chocolate 32% cacau	Vitamina de morango
Lanche II				Macarrão ao alho e azeite, carne moída ao molho de tomate e cenoura. Salada de beterraba	Arroz, feijão, pernil em cubos acebolado. Purê de batata. Salada cenoura

PERÍODO DA TARDE	Segunda 10/3	Terça 11/3	Quarta 12/3	Quinta 13/3	Sexta 14/3
Lanche I	Leite com café e bolo de chocolate	Leite com chocolate 32% cacau	Bebida lactea	Virado de banana	Leite com café e pão com margarina.
Lanche II	Macarrão ao alho e azeite, frango desfiado ao molho de tomate e cenoura. Salada de beterraba	Suco de polpa Pão com carne moída ao molho de tomate.	Suco de polpa Quibe de forno Maçã	Suco de polpa Lanche natural (pão, frango, alface e tomate). Melancia	Suco de polpa e Torta de carne com batata, cenoura e tomate.

PERÍODO DA TARDE	Segunda 17/3	Terça 18/3	Quarta 19/3	Quinta 20/3	Sexta 21/3
Lanche I	Leite com café e bolo de cenoura	Leite com chocolate 32% cacau	Leite com chocolate 32% cacau	Banana	Leite com café e pão com margarina
Lanche II	Macarrão ao alho e azeite, carne moída ao molho de tomate e cenoura. Salada de cenoura	Suco de polpa Pão com pernil desfiado ao molho de tomate e cenoura.	Suco de polpa e Torta de frango com batata, cenoura e tomate. Melancia	Suco de polpa Pão com ovo mexido	Suco de polpa Quibe de forno

PERÍODO DA TARDE	Segunda 24/3	Terça 25/3	Quarta 26/3	Quinta 27/3	Sexta 28/3
Lanche I	Leite com café e bolo de laranja	Leite com chocolate 32% cacau	Bebida lactea	Virado de banana	Leite com café e pão com margarina
Lanche II	Macarrão ao alho e azeite, frango ao molho de tomate e cenoura. Salada de brócolis	Suco de polpa Pão com carne moída ao molho de tomate e cenoura	Arroz, feijoada leve (feijão preto e pernil). Couve refogada. Salada de tomate	Suco de polpa Lanche natural (pão, frango, alface e tomate). Melancia	Suco de polpa e Torta de carne com batata, cenoura e tomate. Maçã

*ALUNOS COM NECESSIDADES ALIMENTARES ESPECIAIS SERÃO ATENDIDOS CONFORME TABELA ANEXO I

Bruna Rossi Nutricionista RT CRN 41432





CARDÁPIO DE MERENDA ESCOLAR do Mês de MARÇO DE 2025

EMEF BAIRRO QUILOMBO - INFANTIL MANHÃ

PERÍODO MANHÃ	Segunda 3/3	Terça 4/3	Quarta 5/3	Quinta 6/3	Sexta 7/3
Desjejum	FERIADO			Leite com chocolate 32% cacau	Vitamina de morango
Lanche da manhã				Arroz, feijão, macarrão ao alho e azeite, carne molda ao molho de tomate e cenoura. Salada de beterraba	Arroz, feijão preto, pernil em cubos acebolado. Purê de batata. Salada cenoura

PERÍODO MANHÃ	Segunda 10/3	Terça 11/3	Quarta 12/3	Quinta 13/3	Sexta 14/3
Desjejum	Leite com chocolate 32% cacau	Leite com café e bolo de chocolate	Bebida lactea	Virado de banana	Leite com café e pão com margarina
Lanche	Arroz, feijão, Macarrão ao alho e azeite, frango desfiado ao molho de tomate e cenoura. Salada de beterraba	Arroz, feijão, salada de ovo com batata e tomate. Brócolis refogado	Arroz, feijão, lombo de cação com batata e tomate. Brócolis refogado. Maçã	Arroz, feijão, carne em isca grelhada. Quibebe (abóbora madura). Salada de pepino. Melancia	Arroz, feijão, pernil em cubos. Virado de abobrinha. Salada de cenoura

PERÍODO MANHÃ	Segunda 17/3	Terça 18/3	Quarta 19/3	Quinta 20/3	Sexta 21/3
Desjejum	Leite com chocolate 32% cacau	Leite com café e bolo de cenoura	Leite com chocolate 32% cacau	Banana	Leite com café e pão com margarina
Lanche	Arroz, feijão, macarrão ao alho e azeite, carne molda ao molho de tomate e cenoura. Salada de cenoura	Arroz, feijão, lombo de cação com batata e tomate. Brócolis refogado.	Arroz, feijão, frango em cubos grelhado. Quibebe (abóbora madura). Salada de alface e tomate. Melancia	Arroz, feijão, pernil em cubos. Abobrinha refogada. Salada de tomate	Arroz, feijão, carne de panela com batata e cenoura. Salada de couve.

PERÍODO MANHÃ	Segunda 24/3	Terça 25/3	Quarta 26/3	Quinta 27/3	Sexta 28/3
Desjejum	Leite com chocolate 32% cacau	Leite com café e bolo de laranja	Bebida lactea	Banana	Leite com café e pão com margarina
Lanche	Arroz, feijão, macarrão ao alho e azeite, frango ao molho de tomate e cenoura. Salada de brócolis	Arroz, feijão, estrogonofe de carne bovina. Batata assada. Salada de alface e tomate	Arroz, feijoadade leve (feijão preto e pernil). Virado de couve. Salada de cenoura. Melancia	Arroz, feijão, salada de ovo com batata e tomate. Abobrinha refogada	Arroz, feijão, lombo de cação com batata e tomate. Brócolis refogado. Maçã

*ALUNOS COM NECESSIDADES ALIMENTARES ESPECIAIS SERÃO ATENDIDOS CONFORME TABELA ANEXO I

Bruna Rossi Nutricionista RT CRN 41432





CARDÁPIO DE MERENDA ESCOLAR do Mês de MARÇO DE 2025

EMEF BAIRRO QUILOMBO - FUNDAMENTAL E INFANTIL TARDE

PERÍODO TARDE	Segunda 3/3	Terça 4/3	Quarta 5/3	Quinta 6/3	Sexta 7/3
Lanche I	FERIADO			Suco de polpa Pão com ovo mexido	Suco de polpa e quibe de forno
Lanche da tarde II				Maçã	Leite com chocolate 32% cacau

PERÍODO TARDE	Segunda 10/3	Terça 11/3	Quarta 12/3	Quinta 13/3	Sexta 14/3
Lanche I	Leite com café e bolo de chocolate	Suco de polpa Pão com carne moída ao molho de tomate.	Suco de polpa Quibe de forno	Suco de polpa Lanche natural (pão, frango, alface e tomate).	Macarrão ao alho e azeite, carne moída ao molho de tomate e cenoura
Lanche da tarde II	Maçã	Melancia	Leite com café e pão com margarina	Bebida lactea	Banana

PERÍODO TARDE	Segunda 17/3	Terça 18/3	Quarta 19/3	Quinta 20/3	Sexta 21/3
Lanche I	Leite com café e bolo de cenoura	Suco de polpa Pão com pernil desfiado ao molho de tomate e cenoura.	Suco de polpa Quibe de forno	Suco de polpa Pão com ovo mexido.	Suco de polpa e Torta de frango com batata, cenoura e tomate
Lanche da tarde II	Maçã	Vitamina de morango	Leite com café e pão com margarina	Leite com chocolate 32% cacau	Melancia

PERÍODO TARDE	Segunda 24/3	Terça 25/3	Quarta 26/3	Quinta 27/3	Sexta 28/3
Lanche I	Leite com café e bolo de laranja	Suco de polpa Pão com carne moída ao molho de tomate e cenoura	Suco de polpa. Torta de frango com batata, cenoura e tomate.	Suco de polpa Lanche natural (pão, frango, alface e tomate).	Macarrão ao molho vermelho com carne moída e cenoura
Lanche da tarde II	Maçã	Melancia	Leite com café e pão com margarina	Bebida lactea	Virado de banana

*ALUNOS COM NECESSIDADES ALIMENTARES ESPECIAIS SERÃO ATENDIDOS CONFORME TABELA ANEXO I

Bruna Rossi Nutricionista RT CRN 41432





CARDÁPIO DE MERENDA ESCOLAR do Mês de MARÇO DE 2025

EMEF BAIRRO QUILOMBO - FUNDAMENTAL E INFANTIL MANHÃ E TARDE

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

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%

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

*O horário das refeições é definido de acordo com o cronograma de aulas, sempre respeitando o intervalo de 2h entre as refeições.

*O cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle geral dos alimentos.

Bruna Rossi Nutricionista RT CRN 41432





CARDÁPIO DE MERENDA ESCOLAR do Mês de MARÇO DE 2025

EMEF BAIRRO PAIOL GRANDE - FUNDAMENTAL E INFANTIL MANHÃ E TARDE

	Segunda 3/3	Terça 4/3	Quarta 5/3	Quinta 6/3	Sexta 7/3
Desjejum	FERIADO			Leite com chocolate 32% cacau	Vitamina de morango
Lanche da manhã				Arroz, feijão, macarrão ao alho e azeite, carne moida ao molho de tomate e cenoura. Salada de beterraba	Arroz, feijão preto, pernil em cubos acebolado. Purê de batata. Salada cenoura
Lanche I				Suco de polpa Pão com ovo mexido	Suco de polpa e quibe de forno
Lanche da tarde II				Maçã	Leite com chocolate 32% cacau

	Segunda 10/3	Terça 11/3	Quarta 12/3	Quinta 13/3	Sexta 14/3
Desjejum	Leite com chocolate 32% cacau	Leite com café e bolo de chocolate	Bebida lactea	Virado de banana	Leite com café e pão com margarina
Lanche	Arroz, feijão, Macarrão ao alho e azeite, frango desfiado ao molho de tomate e cenoura. Salada de beterraba	Arroz, feijão, salada de ovo com batata e tomate. Brócolis refogado	Arroz, feijão, lombo de cação com batata e tomate. Brócolis refogado. Maçã	Arroz, feijão, carne em isca grelhada. Quibebe (abóbora madura). Salada de pepino. Melancia	Arroz, feijão, pernil em cubos. Virado de abobrinha. Salada de cenoura
Lanche I	Leite com café e bolo de chocolate	Suco de polpa Pão com carne moída ao molho de tomate.	Suco de polpa Quibe de forno	Suco de polpa Lanche natural (pão, frango, alface e tomate).	Macarrão ao alho e azeite, carne moida ao molho de tomate e cenoura
Lanche da tarde II	Maçã	Melancia	Leite com café e pão com margarina	Bebida lactea	Banana

*ALUNOS COM NECESSIDADES ALIMENTARES ESPECIAIS SERÃO ATENDIDOS CONFORME TABELA ANEXO I

Bruna Rossi Nutricionista RT CRN 41432





CARDÁPIO DE MERENDA ESCOLAR do Mês de MARÇO DE 2025

EMEF BAIRRO PAIOL GRANDE - FUNDAMENTAL E INFANTIL MANHÃ E TARDE

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	17/3	18/3	19/3	20/3	21/3
Desjejum	Leite com chocolate 32% cacau	Leite com café e bolo de cenoura	Leite com chocolate 32% cacau	Banana	Leite com café e pão com margarina
Lanche	Arroz, feijão, macarrão ao alho e azeite, carne moída ao molho de tomate e cenoura. Salada de cenoura	Arroz, feijão, lombo de cação com batata e tomate. Brócolis refogado.	Arroz, feijão, frango em cubos grelhado. Quibebe (abóbora madura). Salada de alface e tomate. Melancia	Arroz, feijão, pernil em cubos. Abobrinha refogada. Salada de tomate	Arroz, feijão, carne de panela com batata e cenoura. Salada de couve.
Lanche I	Leite com café e bolo de cenoura	Suco de polpa Pão com pernil desfiado ao molho de tomate e cenoura.	Suco de polpa Quibe de forno	Suco de polpa Pão com ovo mexido.	Suco de polpa e Torta de frango com batata, cenoura e tomate
Lanche da tarde II	Maçã	Vitamina de morango	Leite com café e pão com margarina	Leite com chocolate 32% cacau	Melancia

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	24/3	25/3	26/3	27/3	28/3
Desjejum	Leite com chocolate 32% cacau	Leite com café e bolo de laranja	Bebida lactea	Banana	Leite com café e pão com margarina
Lanche	Arroz, feijão, macarrão ao alho e azeite, frango ao molho de tomate e cenoura. Salada de brócolis	Arroz, feijão, estrogonofe de carne bovina. Batata assada. Salada de alface e tomate	Arroz, feijoada leve (feijão preto e pernil). Virado de couve. Salada de cenoura. Melancia	Arroz, feijão, salada de ovo com batata e tomate. Abobrinha refogada	Arroz, feijão, lombo de cação com batata e tomate. Brócolis refogado. Maçã
Lanche I	Leite com café e bolo de laranja	Suco de polpa Pão com carne moída ao molho de tomate e cenoura	Suco de polpa. Torta de frango com batata, cenoura e tomate.	Suco de polpa Lanche natural (pão, frango, alface e tomate).	Macarrão ao molho vermelho com carne moída e cenoura
Lanche da tarde II	Maçã	Melancia	Leite com café e pão com margarina	Bebida lactea	Virado de banana

***ALUNOS COM NECESSIDADES ALIMENTARES ESPECIAIS SERÃO ATENDIDOS CONFORME TABELA ANEXO I**

Bruna Rossi Nutricionista RT CRN 41432





CARDÁPIO DE MERENDA ESCOLAR do Mês de MARÇO DE 2025

EMEF BAIRRO PAIOL GRANDE - FUNDAMENTAL E INFANTIL MANHÃ E TARDE

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

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%

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%

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%

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

*O horário das refeições é definido de acordo com o cronograma de aulas, sempre respeitando o intervalo de 2h entre as refeições.

*O cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle geral dos alimentos.

Bruna Rossi Nutricionista RT CRN 41432





CARDÁPIO DE MERENDA ESCOLAR do Mês de MARÇO DE 2025

CEMEI MARIA CLEIDSON MENDES ROBERTI

BERÇÁRIOS e MATERNAL I

PARCIAL/ INTEGRAL	Segunda 3/3	Terça 4/3	Quarta 5/3	Quinta 6/3	Sexta 7/3
Entrada	FERIADO			Mamão	Panqueca de maçã com ovo e aveia (sem açúcar)
Refeição I				Arroz, feijão, carne moida ao molho de tomate e cenoura. Salada de beterraba	Arroz, feijão preto, pernil desfiado. Purê de batata. Salada cenoura
Mamadeira	Leite de vaca pasteurizado integral ou fórmula (indicada e trazida pela família)				
Lanche I	FERIADO			Maçã	Manga
Refeição II				Suco de polpa Pão com ovo mexido	Suco de polpa e quibe de forno

PARCIAL/ INTEGRAL	Segunda 10/3	Terça 11/3	Quarta 12/3	Quinta 13/3	Sexta 14/3
Entrada	Manga	Bolo de laranja (sem açúcar)	Banana	Virado de banana (sem açúcar)	Panqueca de maçã com ovo e aveia (sem açúcar)
Refeição I	Arroz, feijão, frango desfiado ao molho de tomate e cenoura. Salada de beterraba	Arroz, feijão, salada de ovo com batata e tomate. Brócolis refogado	Arroz, feijão, lombo de cação com batata e tomate. Brócolis refogado. Maçã	Arroz, feijão, carne bovina desfiada. Quibebe (abóbora madura). Salada de pepino. Melancia	Arroz, feijão, pernil desfiado. Abobrinha refogada. Salada de cenoura
Mamadeira	Leite de vaca pasteurizado integral ou fórmula (indicada e trazida pela família)				
Lanche I	Maçã	Melancia	Mamão	Melão	Banana
Refeição II	Leite com bolo de laranja (sem açúcar)	Suco de polpa Pão com carne moída ao molho de tomate.	Suco de polpa Quibe de forno	Suco de polpa Pão com frango desfiado ao molho vermelho	Macarrão ao alho e azeite, carne moida ao molho de tomate e cenoura

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

*Adequar consistência e temperatura da comida, conforme idade e desenvolvimento de cada criança.

*Para crianças de até 12 meses, não oferecer suco, oferecer água em substituição.

*Oferecer o pão francês somente para crianças com 9 meses ou mais.

*Não oferecer folha crua para as crianças até 12 meses

*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.

Bruna Rossi Nutricionista RT CRN 41432





CARDÁPIO DE MERENDA ESCOLAR do Mês de MARÇO DE 2025

CEMEI MARIA CLEIDSON MENDES ROBERTI

BERÇÁRIOS e MATERNAL I

PARCIAL/ INTEGRAL	Segunda 17/3	Terça 18/3	Quarta 19/3	Quinta 20/3	Sexta 21/3
Entrada	Mamão	Bolo de banana (sem açúcar)	Virado de banana (sem açúcar)	Panqueca de maçã com ovo e aveia (sem açúcar)	Suco de polpa Pão com ovo mexido.
Refeição I	Arroz, feijão, macarrão ao alho e azeite, carne moída ao molho de tomate e cenoura. Salada de cenoura	Arroz, feijão, lombo de cação com batata e tomate. Brócolis refogado.	Arroz, feijão, frango desfiado. Quibebe (abóbora madura). Salada de alface e tomate.	Arroz, feijão, pernil desfiado. Abobrinha refogada. Salada de tomate.	Arroz, feijão, carne de panela com batata e cenoura. Couve refogada
Mamadeira	Leite de vaca pasteurizado integral ou fórmula (indicada e trazida pela família)				
Lanche I	Maçã	Manga	Melão	Banana	Melancia
Refeição II	Leite com Bolo de banana (sem açúcar)	Suco de polpa Pão com pernil desfiado ao molho de tomate e cenoura.	Suco de polpa Quibe de forno	Suco de polpa Pão com ovo mexido.	Suco de polpa e Torta de frango com batata, cenoura e tomate

PARCIAL/ INTEGRAL	Segunda 24/3	Terça 25/3	Quarta 26/3	Quinta 27/3	Sexta 28/3
Entrada	Melancia	Bolo de banana (sem açúcar)	Panqueca de maçã com ovo e aveia (sem açúcar)	Virado de banana (sem açúcar)	Suco de polpa Pão com ovo mexido.
Refeição I	Arroz, feijão, frango ao molho de tomate e cenoura. Salada de brócolis	Arroz, feijão, carne bovina desfiada. Batata assada. Salada de alface e tomate	Arroz, feijão preto, pernil desfiado. Couve refogada. Salada de cenoura. Melancia	Arroz, feijão, salada de ovo com batata e tomate. Abobrinha refogada	Arroz, feijão, lombo de cação com batata e tomate. Brócolis refogado. Maçã
Mamadeira	Leite de vaca pasteurizado integral ou fórmula (indicada e trazida pela família)				
Lanche I	Maçã	Melancia	Manga	Melão	Banana
Refeição II	Leite com Bolo de banana (sem açúcar)	Suco de polpa Pão com carne moída ao molho de tomate e cenoura	Suco de polpa. Torta de frango com batata, cenoura e tomate.	Suco de polpa Lanche natural (pão, frango, alface e tomate).	Macarrão ao molho vermelho com carne moída e cenoura

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

*Adequar consistência e temperatura da comida, conforme idade e desenvolvimento de cada criança.

*Para crianças de até 12 meses, não oferecer suco, oferecer água em substituição.

*Oferecer o pão francês somente para crianças com 9 meses ou mais.

*Não oferecer folha crua para as crianças até 12 meses

*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.

Bruna Rossi Nutricionista RT CRN 41432





CARDÁPIO DE MERENDA ESCOLAR do Mês de MARÇO DE 2025

CEMEI MARIA CLEIDSON MENDES ROBERTI

BERÇÁRIOS e MATERNAL I

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

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%

Bruna Rossi Nutricionista RT CRN 41432





CARDÁPIO DE MERENDA ESCOLAR do Mês de MARÇO DE 2025

CEMEI MARIA CLEIDSON MENDES ROBERTI MATERNAL II E INFANTIL I

	Segunda 3/3	Terça 4/3	Quarta 5/3	Quinta 6/3	Sexta 7/3
Desjejum	FERIADO			Leite com chocolate 32% cacau	Vitamina de morango
Lanche da manhã				Arroz, feijão, macarrão ao alho e azeite, carne moida ao molho de tomate e cenoura. Salada de beterraba	Arroz, feijão preto, pernil em cubos acebolado. Purê de batata. Salada cenoura
Lanche I				Maçã	Leite com chocolate 32% cacau
Lanche da tarde II				Suco de polpa Pão com ovo mexido	Suco de polpa e quibe de forno

	Segunda 10/3	Terça 11/3	Quarta 12/3	Quinta 13/3	Sexta 14/3
Desjejum	Leite com chocolate 32% cacau	Leite com café e bolo de chocolate	Bebida lactea	Virado de banana	Leite com café e pão com margarina
Lanche	Arroz, feijão, Macarrão ao alho e azeite, frango desfiado ao molho de tomate e cenoura. Salada de beterraba	Arroz, feijão, salada de ovo com batata e tomate. Brócolis refogado	Arroz, feijão, lombo de cação com batata e tomate. Brócolis refogado. Maçã	Arroz, feijão, carne em isca grelhada. Quibebe (abóbora madura). Salada de pepino. Melancia	Arroz, feijão, pernil em cubos. Virado de abobrinha. Salada de cenoura
Lanche I	Maçã	Melancia	Leite com chocolate 32% cacau	Bebida lactea	Banana
Lanche da tarde II	Leite com café e bolo de chocolate	Suco de polpa Pão com carne moída ao molho de tomate.	Suco de polpa Quibe de forno	Suco de polpa Lanche natural (pão, frango, alface e tomate).	Macarrão ao alho e azeite, carne moida ao molho de tomate e cenoura

*ALUNOS COM NECESSIDADES ALIMENTARES ESPECIAIS SERÃO ATENDIDOS CONFORME TABELA ANEXO I

Bruna Rossi Nutricionista RT CRN 41432





CARDÁPIO DE MERENDA ESCOLAR do Mês de MARÇO DE 2025

CEMEI MARIA CLEIDSON MENDES ROBERTI MATERNAL II E INFANTIL I

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	17/3	18/3	19/3	20/3	21/3
Desjejum	Leite com chocolate 32% cacau	Leite com café e bolo de cenoura	Virado de banana	Melancia	Leite com café e pão com margarina
Lanche	Arroz, feijão, macarrão ao alho e azeite, carne moida ao molho de tomate e cenoura. Salada de cenoura	Arroz, feijão, lombo de cação com batata e tomate. Brócolis refogado.	Arroz, feijão, frango em cubos grelhado. Quibebe (abóbora madura). Salada de alface e tomate.	Arroz, feijão, pernil em cubos. Abobrinha refogada. Salada de tomate	Arroz, feijão, carne de panela com batata e cenoura. Salada de couve
Lanche I	Maçã	Vitamina de morango	Leite com chocolate 32% cacau	Banana	Melancia
Lanche da tarde II	Leite com café e bolo de cenoura	Suco de polpa Pão com pernil desfiado ao molho de tomate e cenoura.	Suco de polpa Quibe de forno	Suco de polpa Pão com ovo mexido.	Suco de polpa e Torta de frango com batata, cenoura e tomate

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	24/3	25/3	26/3	27/3	28/3
Desjejum	Leite com chocolate 32% cacau	Leite com café e bolo de laranja	Bebida lactea	Virado de banana	Leite com café e pão com margarina
Lanche	Arroz, feijão, macarrão ao alho e azeite, frango ao molho de tomate e cenoura. Salada de brócolis	Arroz, feijão, estrogonofe de carne bovina. Batata assada. Salada de alface e tomate	Arroz, feijoada leve (feijão preto e pernil). Virado de couve. Salada de cenoura. Melancia	Arroz, feijão, salada de ovo com batata e tomate. Abobrinha refogada	Arroz, feijão, lombo de cação com batata e tomate. Brócolis refogado. Maçã
Lanche I	Maçã	Melancia	Leite com chocolate 32% cacau	Bebida lactea	Banana
Lanche da tarde II	Leite com café e bolo de laranja	Suco de polpa Pão com carne moida ao molho de tomate e cenoura	Suco de polpa. Torta de frango com batata, cenoura e tomate.	Suco de polpa Lanche natural (pão, frango, alface e tomate).	Macarrão ao molho vermelho com carne moida e cenoura

***ALUNOS COM NECESSIDADES ALIMENTARES ESPECIAIS SERÃO ATENDIDOS CONFORME TABELA ANEXO I**

Bruna Rossi Nutricionista RT CRN 41432





CARDÁPIO DE MERENDA ESCOLAR do Mês de MARÇO DE 2025

CEMEI MARIA CLEIDSON MENDES ROBERTI

MATERNAL II E INFANTIL I

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

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%

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

*O horário das refeições é definido de acordo com o cronograma de aulas, sempre respeitando o intervalo de 2h entre as refeições. *O cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle geral dos alimentos.

Bruna Rossi Nutricionista RT CRN 41432





CARDÁPIO DE MERENDA ESCOLAR do Mês de MARÇO DE 2025

CEMEI DO BAIRRO DO SÍTIO E QUILOMBO

	Segunda 3/3	Terça 4/3	Quarta 5/3	Quinta 6/3	Sexta 7/3
Desjejum	FERIADO			Leite com chocolate 32% cacau	Vitamina de morango
Lanche da manhã				Arroz, feijão, macarrão ao alho e azeite, carne moida ao molho de tomate e cenoura. Salada de beterraba	Arroz, feijão preto, pernil em cubos acebolado. Purê de batata. Salada cenoura
Lanche I				Maçã	Leite com chocolate 32% cacau
Lanche da tarde II				Suco de polpa Pão com ovo mexido	Suco de polpa e quibe de forno

	Segunda 10/3	Terça 11/3	Quarta 12/3	Quinta 13/3	Sexta 14/3
Desjejum	Leite com chocolate 32% cacau	Leite com café e bolo de chocolate	Bebida lactea	Virado de banana	Leite com café e pão com margarina
Lanche	Arroz, feijão, Macarrão ao alho e azeite, frango desfiado ao molho de tomate e cenoura. Salada de beterraba	Arroz, feijão, salada de ovo com batata e tomate. Brócolis refogado	Arroz, feijão, lombo de cação com batata e tomate. Brócolis refogado.	Arroz, feijão, carne em isca grelhada. Quibebe (abóbora madura). Salada de pepino.	Arroz, feijão, pernil em cubos. Virado de abobrinha. Salada de cenoura
Lanche I	Maçã	Melancia	Maçã	Melancia	Banana
Lanche da tarde II	Leite com café e bolo de chocolate	Suco de polpa Pão com carne moída ao molho de tomate.	Suco de polpa Quibe de forno	Suco de polpa Lanche natural (pão, frango, alface e tomate).	Macarrão ao alho e azeite, carne moida ao molho de tomate e cenoura

*ALUNOS COM NECESSIDADES ALIMENTARES ESPECIAIS SERÃO ATENDIDOS CONFORME TABELA ANEXO I

Bruna Rossi Nutricionista RT CRN 41432





CARDÁPIO DE MERENDA ESCOLAR do Mês de MARÇO DE 2025

CEMEI DO BAIRRO DO SÍTIO E QUILOMBO

	Segunda 17/3	Terça 18/3	Quarta 19/3	Quinta 20/3	Sexta 21/3
Desjejum	Leite com chocolate 32% cacau	Leite com café e bolo de cenoura	Leite com chocolate 32% cacau	Virado de banana	Leite com café e pão com margarina
Lanche	Arroz, feijão, macarrão ao alho e azeite, carne moída ao molho de tomate e cenoura. Salada de cenoura	Arroz, feijão, lombo de cação com batata e tomate. Brócolis refogado.	Arroz, feijão, frango em cubos grelhado. Quibebe (abóbora madura). Salada de alface e tomate.	Arroz, feijão, pernil em cubos. Abobrinha refogada. Salada de tomate	Arroz, feijão, carne de panela com batata e cenoura. Salada de couve.
Lanche I	Maçã	Vitamina de morango	Melancia	Leite com chocolate 32% cacau	Banana
Lanche da tarde II	Leite com café e bolo de cenoura	Suco de polpa Pão com pernil desfiado ao molho de tomate e cenoura.	Suco de polpa Quibe de forno	Suco de polpa Pão com ovo mexido.	Suco de polpa e Torta de frango com batata, cenoura e tomate

	Segunda 24/3	Terça 25/3	Quarta 26/3	Quinta 27/3	Sexta 28/3
Desjejum	Leite com chocolate 32% cacau	Leite com café e bolo de laranja	Bebida lactea	Virado de banana	Leite com café e pão com margarina
Lanche	Arroz, feijão, macarrão ao alho e azeite, frango ao molho de tomate e cenoura. Salada de brócolis	Arroz, feijão, estrogonofe de carne bovina. Batata assada. Salada de alface e tomate	Arroz, feijoadinha leve (feijão preto e pernil). Virado de couve. Salada de cenoura.	Arroz, feijão, salada de ovo com batata e tomate. Abobrinha refogada	Arroz, feijão, lombo de cação com batata e tomate. Brócolis refogado.
Lanche I	Maçã	Melancia	Maçã	Bebida lactea	Banana
Lanche da tarde II	Leite com café e bolo de laranja	Suco de polpa Pão com carne moída ao molho de tomate e cenoura	Suco de polpa. Torta de frango com batata, cenoura e tomate.	Suco de polpa Lanche natural (pão, frango, alface e tomate).	Macarrão ao molho vermelho com carne moída e cenoura

*ALUNOS COM NECESSIDADES ALIMENTARES ESPECIAIS SERÃO ATENDIDOS CONFORME TABELA ANEXO I

Bruna Rossi Nutricionista RT CRN 41432





CARDÁPIO DE MERENDA ESCOLAR do Mês de MARÇO DE 2025

CEMEI DO BAIRRO DO SÍTIO E QUILOMBO

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

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%

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

*O horário das refeições é definido de acordo com o rodízio de alunos, sempre respeitando o intervalo de 2h entre as refeições.

*O cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle geral dos alimentos.

Bruna Rossi Nutricionista RT CRN 41432





CARDÁPIO DE MERENDA ESCOLAR do Mês de MARÇO DE 2025

ANEXO I - ALIMENTAÇÃO ESPECIAL

TIPO DE RESTRIÇÃO	CONDUTAS
ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE	·Não será ofertado leite de vaca (com ou sem lactose); ·Será ofertado somente o leite vegetal (coco, aveia, arroz) [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	·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	·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	·Não serão ofertadas preparações com açúcar; ·Será estipulado o porcionamento dos alimentos para cada caso.
DOENÇA CELÍACA	·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 e conversa com pais; ·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	·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	·Não serão ofertadas preparações com os alergênicos, conforme relação de alunos afixada na cozinha de cada escola;
VEGETARIANO / VEGANO	·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

Bruna Rossi Nutricionista RT CRN 41432

