

CARDÁPIO MENSAL DE INVERNO: Fundamental

Mês de junho

	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
1 semana	Arroz, feijão carioca Omelete Saladas diversas (Alface e tomate)	Sopa de feijão com massa (cenoura e chuchu) Maçã	Carreteiro colorido (milho e cenoura) Saladas diversas (repolho) Fruta	Arroz, feijão Farofa pinhão Salada diversas (cenoura e beterraba)	Bolo de milho Chá de fruta Mamão
2 semana	Canjiquinha com carne moída Saladas diversas (alface) Bergamota	Arroz, feijão Cubos bovino com batata Saladas diversas (repolho e tomate)	Pão (integral) com carne moída, alface e tomate Suco ou chá Melão	Arroz, stroganoff de iscas bovina Saladas diversas (alface e beterraba)	Arroz, mandioca cozida carne porco Saladas diversas (brócolis e chuchu)
3 semana	Café com leite/ cacau Biscoito caseiro Banana	Sopa canja (frango, capeletti, cenoura, batata) Manga	Arroz, feijão carioca Carne moída refogada Saladas diversas (alface e beterraba)	Macarrão caseiro c/ frango ao molho Saladas diversas (repolho e cenoura ralada)	Polenta, carne moída com molho Saladas diversas (beterraba)
4 semana	Massa caseira com carne moída Saladas diversas (alface) Melão	Arroz, feijão Frango assado Salada diversas (couve flor e milho verde)	Bolo salgado (carne moída, legumes e queijo) Chá de fruta Maçã	Arroz, feijoada Farofa cenoura Salada de repolho Laranja	Arroz, com iscas bovina c/cenoura Saladas diversas (repolho e beterraba)
5 semana	Arroz, feijão Ovo cozido Saladas diversas (alface e tomate)	Purê de batata Carne moída ao molho Saladas diversas (chuchu c/ cheiro verde) Fruta	Julho	Julho	Julho

Documento assinado digitalmente



JIQUELI ELIZABETE DA FONSECA
Data: 20/05/2026 16:02:47-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Jiqueli E. Fonseca
Nutricionista
CRN: 11858

O cardápio poderá sofrer mudanças de acordo com a disponibilidade dos alimentos.

Tabela Composição Nutricional Semanal

Semana	Kcal	Proteína	Lipídios	Carboidratos
1ª semana	413,5	14,8 g	11,3 g	73,9 g
2ª semana	422,6	14,2 g	14,1 g	71,7 g
3ª semana	478,1	15,5 g	13,7 g	70,8 g
4ª semana	424,2	15,1 g	13,4 g	71,5 g
5ª semana	423,6	14,9 g	14,1 g	71,0 g

Valores de referência de necessidades nutricionais PNAE – Programa Nacional de Alimentação Escolar					
Pré escola					
20 % necessidades nutricionais /dia	1 refeições/dia	kcal	Proteína	Lipídio	Carboidrato
		270	8,4 g	6,8 g	43,9 g
20 % necessidades nutricionais /dia	1 refeições/dia	Fundamental 6 a 10 anos			
		300	9,1 g	7,5 g	48,8 g
20 % necessidades nutricionais /dia	1 refeições/dia	Fundamental 11 a 15 anos			
		435	13,6 g	10,9 g	70,7 g

O cardápio poderá sofrer mudanças de acordo com a disponibilidade dos alimentos.

Orientações sobre o Cardápio

- *Serão utilizados sucos naturais de uva, abacaxi, laranja e manga;**
- *As saladas devem ser coloridas, podem utilizar, cenoura, beterraba e tomate junto as demais saladas;**
- *Nos dias que tem duas opções de lanche em um mês será usado uma e no outro outra;**
- *Quando tiver no cardápio cuquinhas e biscoito caseiro, os mesmos poderão ser substituídos por bolachas e roscas caseiras;**
- *As trocas de cardápio somente serão feitas com autorização da nutricionista RT;**
- *Crianças autistas ou com restrições alimentares com laudo ou em investigação, deverão ter alimentação diferenciada.**
- * Em datas comemorativas serão servidos lanches especiais.**

Para a creche os sucos e chá serão servidos sem açúcar

O cardápio poderá sofrer mudanças de acordo com a disponibilidade dos alimentos.