



CARDÁPIO ESCOLAR 2017

CRN:
25206NUTRICIO
NISTACamila

AGOSTO DE 01/08/2017 a 04/08/2017



REFEIÇÃO	2º Feira 00/00/2017	3º Feira 01/08/2017	4º Feira 02/08/2017	5º Feira 03/08/2017	6º Feira 04/08/2017
COLAÇÃO - FRUTA		Banana	Maçã	Pêra	Laranja
ARROZ		Arroz Integral	Arroz Branco	Arroz Integral	Arroz Branco
FEIJÃO		Feijão Preto	Feijão Carioca	Feijão Carioca	*****
PRATO PRINCIPAL		Cubinhos de Frango ao Molho de Tomate/ Canja com Legumes	Peixe Assado	Picadinho de Carne	Panqueca de Frango/Queijo
GUARNIÇÃO		Couve Flor e Abobrinha Refogada	Purê de Batata e Berinjela ao Forno	Cenoura e Vagem Refogados	Brócolis Refogado
SALADA		Acelga e Beterraba cozida	Alface Americana e Pepino japonês	Agrião e Vinagrete	Rúcula e Tomate Cereja
BEBIDA		Suco de Caju	Água/Chá	Suco de Laranja	Suco de Morango
SOBREMESA		Banana	Palha Italiana	Pêra	Laranja
LANCHE		Bolo com Cobertura de Chocolate (Aniversariante)	Broa Airosa	Mini pão Francês com Queijo Branco	Creme de Madioquinha e Torradinha
BEBIDA		Suco de Morango	Chá	Suco de Abacaxí	*****
KCAL/Dia (CALORIAS)		1.000,34	1.182,30	1.060,93	1.197,70
Carboidratos (g)		109,34	147,50	149,41	158,5
Proteínas (g)		57,50	51,03	49,55	43,05
Lipídios (g)		37,0	43,13	29,45	43,50
Fibras (g)		7,60	8,26	15,29	7,86
Vitamina A (mcg)		1002,00	1.232,91	909,71	259,83
Vitamina C (mg)		67,52	64,63	229,07	87,29
Cálcio (mg)		422,03	155,95	260,67	277,63
Ferro (mg)		6,29	9,53	5,41	3,44
Magnésio (mg)		88,66	106,12	99,00	73,44
Zinco (mg)		6,92	3,11	4,09	4,26
Sódio (g)		1,48	1,47	1,01	1,22



Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE



VALORES DE REFERÊNCIA DE ENERGIA, MACRO E MICRONUTRIENTES

Para Alunos de Período Integral - (3 refeições) : 70% das necessidades nutricionais diárias

Categoria	Idade	Energia Kcal	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	Fibras (g)	Vitamina A (mg)	Vitamina C (mg)	Calcio Ca (mg)	Ferro Fe (mg)	Magnésio Mg (mg)	Zinco Zn(mg)	Sódio Na (g)
Creche	7 - 11 meses	450	73,10	14,00	11,30	****	350	35	189	7,7	54	2,1	0,37
	1 - 3 anos	700	114,90	21,90	17,50	13,30	210	12	350	4,9	56	2,1	1,50
Pré-escola	4 - 5 anos	950	154,40	29,70	23,80	17,50	280	19	560	7,0	91	3,5	1,90
Ensino Fundamental	6 - 10 anos	1000	162,50	31,20	25,00	18,70	350	26	735	6,3	131	4,7	2,20
	11 -15 anos	1500	243,80	46,90	37,50	21,10	490	42	910	7,5	222	6,3	2,30

* Fonte: Energia – Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação (FAO), 2001; Carboidrato, Proteína e Lipídio – Organização Mundial de Saúde (OMS), 2003; Fibras, Vitaminas e Minerais – Referência da Ingestão Dietética (DRI) / Instituto de Medicina Americano (IOM), 1997 – 2000 – 2001. Adaptada.



CARDÁPIO ESCOLAR 2017

NUTRICIONISTA
amila Paiva



AGOSTO DE 07/08/2017 a 11/08/2017

REFEIÇÃO	2º Feira 07/08/2017	3º Feira 08/08/2017	4º Feira 09/08/2017	5º Feira 10/08/2017	6º Feira 11/08/2017
COLAÇÃO - FRUTA	Mamão	Maçã	Laranja	Melancia	Banana
ARROZ	Arroz Branco	Arroz Integral	Arroz Branco	Arroz Integral	Arroz Branco
FEIJÃO	Feijão Preto	Feijão Carioca	Feijão Preto	Feijão Carioca	*****
PRATO PRINCIPAL	Arroz, Feijão, Estrogonofe de Frango	Rocambole de Carne/ Sopa de Lentilha	Peixe Assado	Coxinha da Asa Assada	Espaguete/ Molho vermelho/ Branco e Almôndega
GUARNIÇÃO	Batata Palito Assada e Repolho Refogado	Batata Assada e Cenoura refogada	Purê de Mandioquinha e Brócolis no Azeite	Polenta com molho e Couve Refogada	Berinjela ao Forno
SALADA	Acelga e Cenoura ralada	Alface e Beterraba cozida	Rúcula e Morango	Agrião e Tomate Cereja	Alface e Vinagrete
BEBIDA	Suco de Limão	Suco de Tangerina	Água/Chá	Suco de Maracujá	Suco de Pêssego
SOBREMESA	Mamão	Maçã	Pudim de Maria Mole	Melancia	Banana
LANCHE	Bolo Formigueiro com linhaça	Pão de Queijo	Pipoca	Pão de Mandioquinha com Requeijão	Caldo Verde (Batata e Couve) e Torradinha
BEBIDA	Leite com Chocolate em Pó	Suco de Pêssego	Chá	Suco de Tangerina	*****
KCAL/Dia (CALORIAS)	1.106,54	1.005,40	1.261,52	1100,23	921,65
Carboidratos (g)	169,33	111,23	152,53	118,96	164,67
Proteínas (g)	39,62	52,67	62,57	53,38	39,12
Lipídios (g)	30,08	34,79	44,57	45,65	11,83
Fibras (g)	12,37	11,65	6,84	7,89	14,54
Vitamina A (mcg)	591,68	374,77	85,27	1229,12	1001,84
Vitamina C (mg)	237,48	141,37	44,52	51,39	300,95
Cálcio (mg)	241,72	441,58	164,81	516,92	282,68
Ferro (mg)	2,96	11,44	3,56	8,76	4,60
Magnésio (mg)	67,99	167,62	40,46	117,06	86,05
Zinco (mg)	1,46	11,49	1,03	7,07	2,07
Sódio (g)	0,68	1,02	1,04	1,42	0,23



Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE



VALORES DE REFERÊNCIA DE ENERGIA, MACRO E MICRONUTRIENTES

Para Alunos de Período Integral - (3 refeições) : 70% das necessidades nutricionais diárias


Categoria	Idade	Energia Kcal	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	Fibras (g)	Vitamina A (mg)	Vitamina C (mg)	Calcio Ca (mg)	Ferro Fe (mg)	Magnésio Mg (mg)	Zinco Zn(mg)	Sódio Na (g)
Creche	7 - 11 meses	450	73,10	14,00	11,30	****	350	35	189	7,7	54	2,1	0,37
	1 - 3 anos	700	114,90	21,90	17,50	13,30	210	12	350	4,9	56	2,1	1,50
Pré -escola	4 - 5 anos	950	154,40	29,70	23,80	17,50	280	19	560	7,0	91	3,5	1,90
Ensino Fundamental	6 - 10 anos	1000	162,50	31,20	25,00	18,70	350	26	735	6,3	131	4,7	2,20
	11 -15 anos	1500	243,80	46,90	37,50	21,10	490	42	910	7,5	222	6,3	2,30

* Fonte: Energia – Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação (FAO), 2001; Carboidrato, Proteína e Lipídio – Organização Mundial de Saúde (OMS), 2003; Fibras, Vitaminas e Minerais – Referência da Ingestão Dietética (DRI) / Instituto de Medicina Americano (IOM), 1997 – 2000 – 2001. Adaptada.



AGOSTO DE 14/08/2017 a 18/08/2017

REFEIÇÃO	2º Feira 14/08/2017	3º Feira 15/08/2017	4º Feira 16/08/2017	5º Feira 17/08/2017	6º Feira 18/08/2017
COLAÇÃO - FRUTA	Melancia	Maçã	Banana	Laranja	Abacaxi
ARROZ	Arroz Branco	Arroz Integral	Arroz Branco	Arroz Integral	*****
FEIJÃO	Feijão Branco	Feijão Preto	Feijão Carioca	Feijão Preto	*****
PRATO PRINCIPAL	Quibe de Forno	Tirinhas de Filé de Frango Aceboladas/ Canjiquinha com tomate	Peixe ao Molho	Lombo Assado	Lasanha de Frango/Queijo, Molho Vermelho/ Branco
GUARNIÇÃO	Batata ao Forno e Repolho Refogado	Cenoura e Couve Refogada	Purê de Batata e couve flor Gratinada	Farofa de Banana e Vagem refogada	Brócolis no Azeite
SALADA	Alface Lisa e Cenoura Ralada	Agrião e Beterraba Cozida	Rúcula e Tomate	Alface Roxa e Ovo cozido	Tomate e Grão de Bico
BEBIDA	Suco de Caju	Suco de Uva	Água /Chá	Suco de Manga	Suco de Amora
SOBREMESA	Melancia	Maçã	Brigadeiro de Colher	Laranja	Pêra
LANCHE	Bolo de Cenoura e Aveia	Mini Pão de Leite e Mussarela	Virado de Banana com Queijo	Torrada com Requeijão	Caldinho de Feijão e Torradinha
BEBIDA	Leite com Chocolate em Pó	Suco de Amora	*****	Leite com Chocolate em Pó	*****
KCAL/Dia (CALORIAS)	989,91	1.050,85	1.093,54	988,04	1.080,91
Carboidratos (g)	144,84	134,27	134,70	130,92	128,68
Proteínas (g)	38,51	39,69	46,12	49,43	54,19
Lipídios (g)	28,50	39,45	41,14	29,62	38,82
Fibras (g)	8,40	16,90	8,13	9,42	16,46
Vitamina A (mcg)	84,10	1140,66	604,28	56,85	484,84
Vitamina C (mg)	52,35	237,65	104,64	35,15	132,82
Cálcio (mg)	142,33	376,13	330,31	294,71	342,74
Ferro (mg)	3,78	7,16	6,46	7,11	5,65
Magnésio (mg)	111,22	119,71	74,82	105,13	135,98
Zinco (mg)	2,07	1,95	1,70	2,05	2,74
Sódio (g)	1,28	1,21	0,91	1,39	1,46

FNE		Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE											
VALORES DE REFERÊNCIA DE ENERGIA, MACRO E MICRONUTRIENTES													
Para Alunos de Período Integral - (3 refeições) : 70% das necessidades nutricionais diárias													
Categoria	Idade	Energia Kcal	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	Fibras (g)	Vitamina A (mg)	Vitamina C (mg)	Calcio Ca (mg)	Ferro Fe (mg)	Magnésio Mg (mg)	Zinco Zn(mg)	Sódio Na (g)
Creche	7 - 11 meses	450	73,10	14,00	11,30	****	350	35	189	7,7	54	2,1	0,37
	1 - 3 anos	700	114,90	21,90	17,50	13,30	210	12	350	4,9	56	2,1	1,50
Pré -escola	4 - 5 anos	950	154,40	29,70	23,80	17,50	280	19	560	7,0	91	3,5	1,90
Ensino Fundamental	6 - 10 anos	1000	162,50	31,20	25,00	18,70	350	26	735	6,3	131	4,7	2,20
	11 -15 anos	1500	243,80	46,90	37,50	21,10	490	42	910	7,5	222	6,3	2,30

* Fonte: Energia – Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação (FAO), 2001; Carboidrato, Proteína e Lipídio – Organização Mundial de Saúde (OMS), 2003; Fibras, Vitaminas e Minerais – Referência da Ingestão Dietética (DRI) / Instituto de Medicina Americano (IOM), 1997 – 2000 – 2001. Adaptada.



CARDÁPIO ESCOLAR 2017

NUTRICIONISTA
amila Paiva
CRN: 25206



AGOSTO DE 21/08/2017 a 25/08/2017

REFEIÇÃO	2º Feira 21/08/2017	3º Feira 22/08/2017	4º Feira 23/08/2017	5º Feira 24/08/2017	6º Feira 25/08/2017
COLAÇÃO - FRUTA	Maçã	Mamão	Banana	Uva	Laranja
ARROZ	Arroz Branco	Arroz Integral	Arroz Branco	Arroz Integral	Arroz Branco
FEIJÃO	Feijão Preto	Feijão Carioca	Feijão Preto	Feijão Carioca	*****
PRATO PRINCIPAL	Estrogonofe de carne	File de Frango à parmegiana / Sopa de Macarrão com Legumes	Peixe Assado	Lagarto Assado	Macarrão Parafuso, Molho vermelho/Branco e Carne Moída
GUARNIÇÃO	Batata Palha e cenoura refogada	Inhame Assado e Abobrinha Refogada	Batata ao Forno e Brócolis no Azeite	Farofa de Banana e Couve refogada	Berinjela ao forno
SALADA	Alface e Pepino Japonês	Agrião e Tomate	Rúcula e Morango	Acelga e Cenoura Ralada	Alface Americana e Vinagrete
BEBIDA	Suco de Abacaxi	Suco de Limão	Água/Chá	Suco de Frutas Vermelhas	Suco de Maracujá
SOBREMESA	Maçã	Mamão	Creme Branco com Morango	Melão	Laranja
LANCHE	Bolo de Casca de Laranja	Torta de Legumes	Rosquinha de Nata (Caseira)	Esfinha de queijo	Biscoito de Polvilho
BEBIDA	Leite com Chocolate em pó	Suco de Maracujá	Chá de Capim Cidreira	Suco de Limão	Leite com Chocolate em Pó
KCAL/Dia (CALORIAS)	989,91	1.050,85	1.093,54	988,04	1.080,91
Carboidratos (g)	144,84	134,27	134,70	130,92	128,68
Proteínas (g)	38,51	39,69	46,12	49,43	54,19
Lipídios (g)	28,50	39,45	41,14	29,62	38,82
Fibras (g)	8,40	16,90	8,13	9,42	16,46
Vitamina A (mcg)	84,10	1140,66	604,28	56,85	484,84
Vitamina C (mg)	52,35	237,65	104,64	35,15	132,82
Cálcio (mg)	142,33	376,13	330,31	294,71	342,74
Ferro (mg)	3,78	7,16	6,46	7,11	5,65
Magnésio (mg)	111,22	119,71	74,82	105,13	135,98
Zinco (mg)	2,07	1,95	1,70	2,05	2,74
Sódio (g)	1,28	1,21	0,91	1,39	1,46



Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE



VALORES DE REFERÊNCIA DE ENERGIA, MACRO E MICRONUTRIENTES

Para Alunos de Período Integral - (3 refeições) : 70% das necessidades nutricionais diárias

Categoria	Idade	Energia Kcal	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	Fibras (g)	Vitamina A (mg)	Vitamina C (mg)	Calcio Ca (mg)	Ferro Fe (mg)	Magnésio Mg (mg)	Zinco Zn(mg)	Sódio Na (g)
Creche	7 - 11 meses	450	73,10	14,00	11,30	****	350	35	189	7,7	54	2,1	0,37
	1 - 3 anos	700	114,90	21,90	17,50	13,30	210	12	350	4,9	56	2,1	1,50
Pré -escola	4 - 5 anos	950	154,40	29,70	23,80	17,50	280	19	560	7,0	91	3,5	1,90
Ensino Fundamental	6 - 10 anos	1000	162,50	31,20	25,00	18,70	350	26	735	6,3	131	4,7	2,20
	11 - 15 anos	1500	243,80	46,90	37,50	21,10	490	42	910	7,5	222	6,3	2,30

* Fonte: Energia – Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação (FAO), 2001; Carboidrato, Proteína e Lipídio – Organização Mundial de Saúde (OMS), 2003; Fibras, Vitaminas e Minerais – Referência da Ingestão Dietética (DRI) / Instituto de Medicina Americano (IOM), 1997 – 2000 – 2001. Adaptada.



CARDÁPIO ESCOLAR 2017

NUTRICIONISTAC
amila Paiva
CRN: 25206

AGOSTO DE 28/08/2017 a 31/08/2017



REFEIÇÃO	2º Feira 28/08/2017	3º Feira 29/08/2017	4º Feira 30/08/2017	5º Feira 31/08/2017	6º Feira 00/00/2017
COLAÇÃO - FRUTA	Banana	Mamão	Abacaxi	Maçã	Melancia
ARROZ	Arroz Branco	Arroz Integral	Arroz Branco	Arroz Integral	Arroz Branco
FEIJÃO	Lentilha	Feijão Carioca	Feijão Carioca	Feijão Preto	*****
PRATO PRINCIPAL	Coxinha de Frango ao Molho	Rocambole de Carne	Peixe Assado	Tirinhas de Bife Acebolado	Escondidinho de Frango/Queijo
GUARNIÇÃO	Polenta com Molho e Couve Refogada	Jardineira de Legumes	Purê de Batata e Repolho Refogado	Couve Flor Gratinada e Berinjela ao Forno	Brócolis Refogado
SALADA	Alface e Tomate	Mix de Folhas e Ovo de Codorna	Rúcula e Tomate Cereja	Agrião e Beterraba	Alface Americana e Cenoura ralada
BEBIDA	Suco de laranja	Suco de Abacaxi	Água /Chá	Suco de Amora	Suco de Uva
SOBREMESA	Banana	Mamão	Mousse de Maracujá	Maçã	Melancia
LANCHE	Bolo com Cobertura de Chocolate (Aniversariante)	Mini Pão de Leite com Requeijão	Biscoito Samanta	Banana com Aveia e Mel	Pão de Queijo
BEBIDA	Suco de Uva	Suco de Amora	Chá de Hortelã	*****	Suco de Laranja
KCAL/Dia (CALORIAS)	1.211,25	1.057,30	1.072,68	1.030,17	1.225,80
Carboidratos (g)	149,89	184,47	137,42	109,13	131,62
Proteínas (g)	42,00	38,86	50,97	66,72	66,32
Lipídios (g)	39,30	15,21	35,46	36,31	35,41
Fibras (g)	5,91	11,83	5,16	20,53	12,18
Vitamina A (mcg)	91,45	271,90	173,97	1.367,64	447,44
Vitamina C (mg)	213,78	139,98	52,96	68,83	141,82
Cálcio (mg)	313,35	235,53	120,96	358,71	218,57
Ferro (mg)	7,65	4,89	5,81	10,88	6,69
Magnésio (mg)	170,88	92,23	69,30	162,66	143,10
Zinco (mg)	1,69	2,05	2,40	2,89	3,41
Sódio (g)	1,01	1,19	1,49	1,36	1,63



Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE



VALORES DE REFERÊNCIA DE ENERGIA, MACRO E MICRONUTRIENTES

Para Alunos de Período Integral - (3 refeições) : 70% das necessidades nutricionais diárias

Categoria	Idade	Energia Kcal	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	Fibras (g)	Vitamina A (mg)	Vitamina C (mg)	Calcio Ca (mg)	Ferro Fe (mg)	Magnésio Mg (mg)	Zinco Zn(mg)	Sódio Na (g)
Creche	7 - 11 meses	450	73,10	14,00	11,30	****	350	35	189	7,7	54	2,1	0,37
	1 - 3 anos	700	114,90	21,90	17,50	13,30	210	12	350	4,9	56	2,1	1,50
Pré -escola	4 - 5 anos	950	154,40	29,70	23,80	17,50	280	19	560	7,0	91	3,5	1,90
Ensino Fundamental	6 - 10 anos	1000	162,50	31,20	25,00	18,70	350	26	735	6,3	131	4,7	2,20
	11 -15 anos	1500	243,80	46,90	37,50	21,10	490	42	910	7,5	222	6,3	2,30

* Fonte: Energia – Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação (FAO), 2001; Carboidrato, Proteína e Lipídio – Organização Mundial de Saúde (OMS), 2003; Fibras, Vitaminas e Minerais – Referência da Ingestão Dietética (DRI) / Instituto de Medicina Americano (IOM), 1997 – 2000 – 2001. Adaptada.