



EMEI PARCIAL (30%) (3 - 5 anos)

CARDÁPIO IV

Dia	Desjejum: a partir das 9h	Almoço: <u>Parcial</u> a partir das 10h45/ <u>Integral</u> a partir das 11h30	Sobremesa (alunos da manhã)	Lanche da tarde: a partir das 15h30
1ª semana				
1	Pão bisnaga c/ manteiga, leite c/ cacau	Arroz, feijão, patinho tiras refogado, quibebe de abóbora japonesa	Melão	Ovo mexido, melão
2	Ovo mexido	Arroz, feijão, pernil acebolado, mandioquinha refogada	Melancia	Pão francês 25g c/ manteiga, leite c/ cacau, melancia
3	Pão bisnaga c/ manteiga, leite c/ cacau	Arroz, feijão, frango (peito) em cubos refogado, batata refogada	Tangerina ponkan	Pão bisnaga c/ manteiga, leite c/ cacau, tangerina ponkan
4	Pão bisnaga c/ manteiga, leite c/ cacau	Arroz, feijão, filé mignon suíno refogado, salada de tomate	abacaxi	Ovo mexido, abacaxi
5	Ovo mexido	Arroz, feijão, coxa e sobrecoxa assada, inhame refogado	banana nanica	Pão bisnaga c/ manteiga, leite c/ cacau, banana nanica
Média semanal: Energia (kcal): 576,65 / Poteína: 26 gr/ Lipídeos: 21 gr/ Carboidratos: 72 gr/ Sódio: 549,68 mg. Valores de referencia FNDE: Energia (kcal): 405 kcal/ Poteína: 10 a 15 gr/ Lipídeos: 11 a 16 gr; Carboidratos: 56 a 66 gr/ Sódio: 800 mg.				
2ª semana				
8	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO
9	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO
10	Pão bisnaga c/ manteiga, leite c/ cacau	Arroz, feijão, polenta c/ carne moída IQF ao molho, quibebe de abóbora japonesa	Melão	Ovo mexido, banana nanica
11	Ovo mexido	Arroz, feijão, pernil acebolado, vagem manteiga refogada	Melancia	Torta de frango (sassami), melancia
12	Pão bisnaga c/ manteiga, leite c/ cacau	Arroz, feijão, frango (sassami) refogado, salada de tomate	Banana nanica	Pão bisnaga c/ manteiga, leite c/ cacau
Média semanal: Energia (kcal): 558,2/ Poteína: 24 gr/ Lipídeos: 22 gr/ Carboidratos: 73 gr/ Sódio: 494 mg. Valores de referencia FNDE: Energia (kcal): 493 kcal/ Poteína: 12 a 18 gr/ Lipídeos: 14 a 19 gr; Carboidratos: 68 a 80 gr/ Sódio: 800 mg.				
3ª semana				
15	Pão bisnaga c/ manteiga, leite c/ cacau	Arroz, feijão, patinho tiras refogado, quibebe de abóbora seca	abacaxi	Ovo mexido, abacaxi
16	Ovo mexido	Arroz, feijão, pernil refogado, batata refogada	melão	Bolinha de batata, leite c/ cacau, melão
17	Pão bisnaga c/ manteiga, leite c/ cacau	Arroz, feijão, frango (peito) refogado, vagem manteiga refogada	banana nanica	Pão bisnaga c/ manteiga, leite c/ cacau, banana nanica
18	Pão bisnaga c/ manteiga, leite c/ cacau	Arroz, feijão, filé mignon suíno refogado, inhame refogado	melancia	Pão francês 25g c/ manteiga, leite c/ cacau, melancia
19	Ovo mexido	Arroz, feijão, coxa e sobrecoxa assada, salada de tomate	banana nanica	Pão bisnaga c/ manteiga, leite c/ cacau, banana nanica
Média semanal: Energia (kcal): 476,6 / Poteína: 22 gr/ Lipídeos: 16 gr/ Carboidratos: 62 gr/ Sódio: 542,6 mg. Valores de referencia FNDE: Energia (kcal): 493 kcal/ Poteína: 12 a 18 gr/ Lipídeos: 14 a 19 gr; Carboidratos: 68 a 80 gr/ Sódio: 800 mg.				
4ª semana				
22	CONSELHO DE CLASSE	CONSELHO DE CLASSE	CONSELHO DE CLASSE	CONSELHO DE CLASSE
23	CONGRESSO DA EDUCAÇÃO	CONGRESSO DA EDUCAÇÃO	CONGRESSO DA EDUCAÇÃO	CONGRESSO DA EDUCAÇÃO
24	Ovo mexido	Arroz, feijão, patinho tiras refogado, mandioquinha refogada	Tangerina ponkan	Pão bisnaga c/ manteiga, leite c/ cacau, tangerina ponkan
25	Pão bisnaga c/ manteiga, leite c/ cacau	Arroz, feijão, filé mignon suíno ref. com limão, inhame refogado	Banana nanica	Pão francês 25g c/ requeijão, leite c/ cacau, banana nanica
26	Pão bisnaga c/ manteiga, leite c/ cacau	Arroz, feijão, coxa e sobrecoxa assada com batata, brócolis ramoso refogado	Tangerina murcote	Ovo mexido, tangerina murcote
Média semanal: Energia (kcal): 380 / Poteína: 14 gr/ Lipídeos: 12 gr/ Carboidratos: 59 gr/ Sódio: 310 mg. Valores de referencia FNDE: Energia (kcal): 243 kcal/ Poteína: 6 a 9 gr/ Lipídeos: 7 a 9,6 gr; Carboidratos: 33 a 40 gr/ Sódio: 480 mg.				
5ª semana				
29	Ovo mexido	Macarrão caracol ao sugo, carne moída refogada, quibebe de abóbora seca	Tangerina ponkan	Pão bisnaga c/ manteiga, leite c/ cacau, tangerina ponkan
30	Pão bisnaga c/ manteiga, leite c/ cacau	Arroz, feijão, filé mignon suíno refogado, purê de cenoura e cará	Melão	Ovo mexido, melão
31	Pão bisnaga c/ manteiga, leite c/ cacau	Arroz, feijão, frango (sassami) refogado, berinjala refogada	Banana prata AGF	Bolo de chocolate, leite c/ cacau, banana prata AGF
Média semanal: Energia (kcal): 375 / Poteína: 12 gr/ Lipídeos: 10 gr/ Carboidratos: 55 gr/ Sódio: 300 mg. Valores de referencia FNDE: Energia (kcal): 243 kcal/ Poteína: 6 a 9 gr/ Lipídeos: 7 a 9,6 gr; Carboidratos: 33 a 40 gr/ Sódio: 480 mg.				

Alunos com necessidades alimentares especiais serão atendidas de acordo com os protocolos de dietas especiais com adaptações deste cardápio.

Os gêneros alimentícios que compõe os cardápios poderão ser alterados quando houver algum problema de entrega/grau de maturação/temperatura que possam comprometer a qualidade da alimentação oferecida, tanto nos aspectos sensoriais como também sanitários conforme orientação/autorização

Julia P. Monteiro
 Julia Rodrigues Monteiro de Castro
 RG 48.305.211-5
 Chefe de Divisão de Nutrição Escolar