



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