



Cardápio Mensal

AGOSTO

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta 31/07	Sexta 01/08
LANCHE DA MANHÃ				Mingau de Fubá e banana (leite, banana e fubá)	Vitamina de mamão e biscoito cream cracker (leite, mamão, biscoito)
ALMOÇO				Arroz, carne moída ao molho com cenoura (Arroz, carne moída, óleo, sal, cenoura, alho e cebola)	Arroz branco, Frango com abóbora, e salada de repolho com abacaxi (arroz, peito de frango, abacaxi, abóbora, sal, óleo, cebola e alho)
LANCHE DA TARDE				Mexerica (Mexerica 80g)	Abacaxi (abacaxi 80g)
JANTAR				Caldo de frango com batata baroa e milho (frango, batata baroa, milho, óleo, sal, alho, cebola)	Sopa de legumes com macarrão e frango (chuchu, peito de frango, cenoura, cará, macarrão, cebola, alho, sal, óleo)

SEMANA	Energia (kcal)	(g)	Proteína kcal	%VET	(g)	Lipídeos Kcal	%VET	(g)	Carboidratos Kcal	%VET	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	R (g)
1º SEMANA	2580,18	10	32,16	10%	3	39,21	8%	27	198,03	15%	27,58	1,90	4



Cardápio Mensal

AGOSTO



	Segunda 04/08	Terça 05/08	Quarta 06/08	Quinta 07/08	Sexta 08/08
LANCHE DA MANHÃ	Biscoito cream cracker e suco de cenoura e laranja (Biscoito, cenoura, laranja)	Pão com ovo e suco de maçã (pão, ovo, leite, e maçã)	Mingau de aveia com banana (Leite, aveia, banana)	Vitamina de abacate com banana (abacate, leite, banana)	Cuscuz com ovo e suco de goiaba (Flocos de milho, ovo, goiaba e sal)
ALMOÇO	Arroz, Frango ao molho e polenta (arroz, frango, fubá, açafrão, cebola, alho, óleo, sal)	Arroz, carne moída com cenoura (arroz, carne moída, feijão, cenoura, colorau, cebola, alho, óleo e sal)	Arroz à grega (Arroz, ovo, vagem, cenoura, milho, óleo, sal, cebola e alho)	Frango ao molho com cará, e arroz branco (Frango, cará, arroz, açafrão, cebola, alho, sal e óleo)	Cozidão de carne com chuchu, batata, cenoura, arroz branco e salada de repolho com abacaxi (acém, chuchu, cenoura, repolho, abacaxi, batata baroa, arroz, alho, cebola, sal, óleo)
LANCHE DA TARDE	Suco nutritivo (laranja e cenoura)	Banana (Banana 80g)	Goiaba (Goiaba 80g)	Mexerica (mexerica 80g)	Maçã (Maçã)
JANTAR	Caldo de batata com frango e milho (batata baroa, frango, milho, alho, cebola, óleo e sal)	Caldo de abóbora e frango (Abóbora, peito de frango, óleo, alho, sal e cebola)	Sopa de legumes com frango e macarrão (macarrão, peito de frango, cenoura, chuchu, repolho, sal, óleo, cebola e alho)	Quibebe de mandioca com carne moída (mandioca, carne moída, óleo, alho, cebola e cebola)	Caldo de frango engrossado com fubá de milho (frango, fubá, óleo, sal, alho, cebola)

SEMANA	Energia (kcal)	(g)	Proteína kcal	%VET	(g)	Lipídeos Kcal	%VET	(g)	Carboidratos Kcal	%VET	Cálcio (mg)	Ferr o (mg)	Retinol (mcg)
2ª SEMANA	538,81	24	95,28	18	14	127,75	23	80	321,92	60	135,2 1	2,79	187,31



Cardápio Mensal

AGOSTO



	SEMANA	Energia (kcal)	(g)	Proteína kcal	%VET	(g)	Lipídeos Kcal	%VET	(g)	Carboidratos Kcal	(g)	%VET	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)
	2ª SEMANA	11/08	549,18	23	90,16	17%	17	109,22	20%	87	348,03	65%	8	8,20	20
LANCHE DA MANHÃ	Biscoito cream cracker e suco de cenoura , laranja (Biscoito cream cracker, cenoura, laranja)	Pão com ovo e suco de beterraba com laranja (pão, ovo, beterraba e laranja)	Cuscuz com frango desfiado e suco de abacaxi (Frango, flocos de milho, abacaxi, cebola, sal, óleo)	Arroz doce com maçã (cubos de maçã, arroz e leite)	Bolo de aveia feliz e suco de goiaba (aveia, ovos, fermento, banana, maçã, goiaba)										
ALMOÇO	Galinhada e purê de batata (frango, milho, cenoura, batata baroa, arroz óleo, alho, cebola, sal)	Arroz, carne moída ao molho com abobrinha e milho (arroz, abobrinha, milho, açafrão, cebola, alho, óleo e sal)	Arroz, Frango ao molho e purê de abóbora (arroz, feijão, abóbora, frango, colorau, tomate, óleo, alho, sal e cebola)	Arroz à grega (Arroz, ovo, vagem, cenoura milho, óleo, sal, cebola e alho)	Frango ao molho com cará, e arroz branco (Frango, cará, arroz, açafrão, cebola, alho, sal e óleo)										
LANCHE DA TARDE	Suco de beterraba com cenoura	Banana (Banana 80g)	Goiaba (Goiaba 80g)	Mexerica (mexerica 80g)	Abacaxi (abacaxi 80g)										
JANTAR	Caldo de frango engrossado com fubá de milho (frango, fubá, óleo, sal, alho, cebola)	Sopa nutritiva (macarrão, peito de frango, cenoura, chuchu, mandioca, óleo, sal, alho, cebola)	Quibebe de inhame com carne moída (inhame, carne moída, sal, óleo, cebola, alho)	Canja (frango, arroz, cenoura, sal, alho, óleo, cebola)	Macarrão com carne moída e milho (macarrão, carne moída e milho)										

SEMANA	Energia (kcal)	(g)	Proteína kcal	%VET	(g)	Lipídeos Kcal	%VET	(g)	Carboidratos Kcal	%VET	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)
--------	-------------------	-----	------------------	------	-----	------------------	------	-----	----------------------	------	----------------	---------------	------------------



Cardápio Mensal

AGOSTO



			Segunda 18/08		Terça 19/08		Quarta 20/08		Quinta 21/08		Sexta 22/08				
LANCHE DA MANHÃ			Biscoito Cream cracker e suco de cenoura e laranja		suco de goiaba, pão e ovo		Mingau de aveia com banana		Cuscuz com ovo e suco de abacaxi		Vitamina de abacate com banana				
			(Biscoito cream cracker, cenoura e laranja)		(Goiaba, leite, pão e ovo)		(Leite, aveia, banana)		(Flocos de milho, ovo, abacaxi e sal)		(leite, abacate, banana)				
ALMOÇO			Arroz, feijão de caldo, Frango ao molho e polenta		Carne de panela acebolada, feijão de caldo, Arroz e salada de beterraba ralada e tomate		Arroz à grega e feijão de caldo		Arroz, feijão de caldo, carne moída ao molho com cenoura		Cozidão de carne com chuchu, batata, cenoura, arroz branco e salada de repolho com abacaxi e tomate				
			(arroz, frango, fubá, leite, acafrão, cebola, alho, óleo, sal)		(Beterraba, acém, tomate, cebola, alho, óleo e sal)		(Arroz, ovo, vagem, cenoura, milho, óleo, sal, cebola e alho)		(Arroz, carne moída, óleo, sal, cenoura, alho e cebola)		(acém, chuchu, repolho, abacaxi, tomate, arroz, alho, cebola, sal, óleo)				
LANCHE DA TARDE			Suco nutritivo		Banana		Goiaba		Mexerica		Melão				
			(laranja e cenoura)		(Banana 80g)		(Goiaba 80g)		(Mexerica 80g)		(melão 80g)				
JANTAR			Macarrão com carne moída		Caldo de abóbora com batata e frango		Quibebe de carne moída e mandioca		Caldo de frango engrossado com fubá de milho		Canja				
			(macarrão, carne moída, cebola, alho, sal, óleo)		(Abóbora, peito de frango, batata, óleo, alho, sal, e cebola)		(carne moída, mandioca, sal, óleo, cebola e alho)		(frango, fubá, óleo, sal, alho, cebola)		(frango, arroz, cenoura, sal, alho, óleo, cebola)				
	3ª SEMANA		432,22	18	85,28	12	11	97,75	18	70	271,92	55	115,2 1	2,00	157,31



Cardápio Mensal

AGOSTO



SEMANA	Energia (kcal)	(g)	Proteína kcal	%VET	(g)	Lipídeos Kcal	%VET	(g)	Carboidratos Kcal	%VET	Cálcio (mg)	Ferr o (mg)	Retinol (mcg)
4ª SEMANA	540,18	23	90,16	17	12	109,22	20	87	348,03	65	107,5 8	3,20	201,63



Cardápio Mensal

AGOSTO



	Segunda 25/08	Terça 26/08	Quarta 27/08	Quinta 28/08	Sexta 29/08
LANCHE DA MANHÃ	Biscoito cream cracker e suco de cenoura e laranja (Biscoito, cenoura, laranja)	Pão com ovo e suco de maçã (pão, ovo, leite, e maçã)	Mingau de aveia com banana (Leite, aveia, banana)	Vitamina de abacate com banana (abacate, leite, banana)	Cuscuz com ovo e suco de goiaba (Flocos de milho, ovo, goiaba e sal)
ALMOÇO	Arroz, Feijão de caldo, Frango ao molho e polenta (arroz, frango, fubá, açafrão, cebola, alho, óleo, sal)	Arroz, carne moída com cenoura, feijão de caldo (arroz, carne moída, feijão, cenoura, colorau, cebola, alho, óleo e sal)	Arroz à grega e feijão de caldo (Arroz, ovo, vagem, cenoura, milho, óleo, sal, cebola e alho)	Frango ao molho com cará, arroz branco e feijão de caldo (Frango, cará, arroz, açafrão, cebola, alho, sal e óleo)	Cozidão de carne com chuchu, batata, cenoura, arroz branco e salada de repolho com abacaxi (acém, chuchu, cenoura, repolho, abacaxi, batata baroa, arroz, alho, cebola, sal, óleo)
LANCHE DA TARDE	Suco nutritivo (laranja e cenoura)	Banana (Banana 80g)	Goiaba (Goiaba 80g)	Mexerica (mexerica 80g)	Maçã (Maçã)
JANTAR	Caldo de batata com frango e milho (batata baroa, frango, milho, alho, cebola, óleo e sal)	Caldo de abóbora e frango (Abóbora, peito de frango, óleo, alho, sal e cebola)	Sopa de legumes com frango e macarrão (macarrão, peito de frango, cenoura, chuchu, repolho, sal, óleo, cebola e alho)	Quibebe de mandioca com carne moída (mandioca, carne moída, óleo, alho, cebola e cebola)	Caldo de frango engrossado com fubá de milho (frango, fubá, óleo, sal, alho, cebola)

SEMANA	Energia (kcal)	(g)	Proteína kcal	%VET	(g)	Lípídeos Kcal	%VET	(g)	Carboidratos Kcal	%VET	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)
5ª SEMANA	540,18	23	90,16	17%	12	109,22	20%	87	348,03	65%	107,5 8	3,20	201,63



Cardápio Mensal

AGOSTO



EMANA	Energia (kcal)	(g)	Proteína kcal	%VET	(g)	Lipídeos Kcal	%VET	(g)	Carboidratos Kcal	%VET	Cálcio (mg)	Ferr o (mg)	Retinol (mcg)
5° SEMANA	538,81	24	95,28	18	14	127,75	23	80	321,92	60	135,2 1	2,79	187,31

RECOMENDAÇÕES GERAIS:

- **Consumo de açúcar:** Conforme nova Resolução do FNDE (nº6/2020), o consumo de açúcar precisou ser adequado a quantidade de calorias que é fornecida diariamente para criança no ambiente escolar. Acrescente apenas o necessário, siga a per capita. O excesso de açúcar é prejudicial para os pequenos, e se oferecemos mais que o permitido estamos colocando a saúde dos nossos alunos em risco. O excesso de doces (açúcar) está relacionado ao enfraquecimento do sistema de defesa do organismo, alteração na absorção de nutrientes essenciais para o crescimento e o desenvolvimento das crianças, depressão, hiperatividade, cárie e obesidade.

SEMANA	Energia (kcal)	(g)	Proteína kcal	%VET	(g)	Lipídeos Kcal	%VET	(g)	Carboidratos Kcal	%VET	Cálcio (mg)	Ferr o (mg)	R (
5° SEMANA	538,81	24	95,28	18	14	127,75	23	80	321,92	60	135,2 1	2,79	1

- **Consumo de industrializados:** Conforme nova Resolução do FNDE (nº6/2020), o cardápio da merenda escolar precisa ser composto em sua grande maioria por alimentos in natura ou minimamente processados, sendo assim, não inclua nas suas preparações alimentos industrializados, como os temperos prontos. São alimentos com grande teor de sódio, o sal. E assim como o açúcar, consumidos em excesso, traz inúmeros maléficos para a saúde. Os corações das crianças agradecem.
- **Incentivo ao consumo de alimentos in natura ou minimamente processados:** como falado acima, os alimentos in natura ou minimamente processados serão maioria em nosso cardápio. Incentive as crianças a comerem a merenda. São alimentos muito importantes para o crescimento, desenvolvimento e aprendizado dos alunos, são alimentos ricos em vitaminas, minerais, fibras, proteínas e energias.
- **Alteração de cardápios:** Siga sempre o cardápio, caso seja necessário troca, troque por preparações dentro da semana ou da quinzena. Qualquer dúvida, falta de algum item ou perda de algum alimento que componha o cardápio, entre em contato com o Departamento de Merenda Escolar.
- **Alunos com restrição alimentar:** Caso na sua escola tenha algum aluno com intolerância ou alergias alimentares, ou mesmo, alguma doença que se faz necessário um cardápio especial. Informe as nutricionistas do Departamento de Merenda Escolar. Lembre-se é necessário laudo médico, atualizado.
- **Recebimento da merenda:** No ato do recebimento da merenda em sua escola. Confira cada item, veja se o que está descrito na guia condiz com que a sua escola está recebendo. Confira sempre a qualidade e a quantidade dos alimentos que estão sendo recebidos.
- **Recebimento de hortifrútis:** Muita atenção no dia do recebimento de hortifrútis. Caso você perceba que não esteja bom