

Ensino Fundamental

Primeira Semana/Setembro 2021

| SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
|--|---|---|---|---|
| Entrada: Chá e biscoito doce ou salgado Arroz doce e maçã | Entrada: Chá e biscoito doce ou salgado Polenta com carne moída e salada de alface | Entrada: Chá e biscoito doce ou salgado Virado de feijão, chá e salada | Entrada: Chá e biscoito doce ou salgado Risoto de frango e salada de repolho | Entrada: Chá e biscoito doce ou salgado Pão com margarina, leite com achocolatado e banana |

- CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES -

*Para crianças com intolerância a lactose, utilizar leite zero lactose.

Thaissa S. C. Crotti
Nutricionista
CRN8 7396













| DIAS DA SEMANA | Energia (kcal) | | Proteína (g) | Lipídeos (g) | Saturados (g) | Carboidratos (g) | Fibra Alimentar (g) | Cálcio (mg) | Magnésio (mg) | Ferro (mg) | Zinco (mg) | Retinol (mcg) | Vit. C (mg) | Sódio (mg) | Gorduras trans (g) |
|----------------------|----------------|------|--------------|--------------|---------------|------------------|---------------------|-------------|---------------|------------|------------|---------------|-------------|------------|--------------------|
| | (kcal) | (kJ) | | | | | | | | | | | | | |
| Segunda | 451,62 | - | 7,54 | 1,89 | 1,09 | 101,04 | 2,66 | 60,97 | 31,41 | 0,71 | 1,17 | 24,85 | 2,41 | 32,72 | 0,00 |
| Terça | 266,39 | - | 19,17 | 5,25 | 2,16 | 35,47 | 3,91 | 7,92 | 19,03 | 1,49 | 5,28 | 1,86 | 3,29 | 704,39 | 0,08 |
| Quarta | 294,05 | - | 9,45 | 2,52 | 0,50 | 60,17 | 6,53 | 56,22 | 59,73 | 3,39 | 1,17 | 0,00 | 0,00 | 33,67 | 0,01 |
| Quinta | 375,53 | - | 14,71 | 5,24 | 1,58 | 64,94 | 2,26 | 24,80 | 41,47 | 0,97 | 2,04 | 5,01 | 9,36 | 50,14 | 0,02 |
| Sexta | 382,16 | - | 11,15 | 8,12 | 4,55 | 68,03 | 3,24 | 231,88 | 59,23 | 1,09 | 1,32 | 108,85 | 21,59 | 452,09 | 0,19 |
| Média semanal | 353,95 | - | 12,40 | 4,60 | 1,98 | 65,93 | 3,72 | 76,36 | 42,17 | 1,53 | 2,20 | 28,11 | 7,33 | 254,60 | 0,06 |

ADEQUAÇÃO (%)

| Nº ref. | Energia (kcal) | | Proteína | Lipídeos | Carboidratos | Fibra Alimentar | Cálcio | Magnésio | Ferro | Zinco | Retinol | Vit. C | Sódio |
|--|----------------|---|----------|----------|--------------|-----------------|--------|----------|-------|-------|---------|--------|-------|
| | | | | | | | | | | | | | |
| Creche (7-11 meses) | | | | | | | | | | | | | |
| 30% das necessidades nutricionais/dia | 177% | * | 197% | 92% | * | 203% | * | 183% | 46% | 244% | 19% | 49% | 42% |
| 70% das necessidades nutricionais/dia | 79% | * | 89% | 41% | * | 90% | * | 78% | 20% | 105% | 8% | 21% | 18% |
| Creche (1-3 anos) | | | | | | | | | | | | | |
| 30% das necessidades nutricionais/dia | 118% | * | 132% | 61% | * | 135% | 65% | 176% | 73% | 244% | 31% | 147% | 42% |
| 70% das necessidades nutricionais/dia | 51% | * | 57% | 26% | * | 57% | 28% | 75% | 31% | 105% | 13% | 61% | 18% |
| Pré - escola | | | | | | | | | | | | | |
| 20% das necessidades nutricionais/dia | 131% | * | 148% | 68% | * | 150% | 74% | 162% | 77% | 220% | 35% | 147% | 64% |
| 30% das necessidades nutricionais/dia | 88% | * | 99% | 46% | * | 101% | 50% | 108% | 51% | 147% | 23% | 92% | 42% |
| 70% das necessidades nutricionais/dia | 37% | * | 42% | 19% | * | 43% | 21% | 46% | 22% | 63% | 10% | 39% | 18% |
| Ensino fundamental (6 - 10 anos) | | | | | | | | | | | | | |
| 20% das necessidades nutricionais/dia | 118% | * | 132% | 61% | * | 135% | 69% | 114% | 85% | 169% | 28% | 105% | 64% |
| 30% das necessidades nutricionais/dia | 79% | * | 89% | 41% | * | 90% | 46% | 75% | 57% | 110% | 19% | 67% | 42% |
| 70% das necessidades nutricionais/dia | 35% | * | 40% | 18% | * | 41% | 20% | 32% | 24% | 47% | 8% | 28% | 18% |
| Ensino fundamental (11 - 15 anos) | | | | | | | | | | | | | |
| 20% das necessidades nutricionais/dia | 81% | * | 91% | 42% | * | 93% | 61% | 67% | 73% | 122% | 20% | 61% | 64% |
| 30% das necessidades nutricionais/dia | 54% | * | 61% | 28% | * | 62% | 41% | 44% | 48% | 81% | 13% | 41% | 42% |
| 70% das necessidades nutricionais/dia | 24% | * | 26% | 12% | * | 27% | 18% | 19% | 20% | 35% | 6% | 17% | 18% |
| Ensino Médio | | | | | | | | | | | | | |
| 20% das necessidades nutricionais/dia | 71% | * | 80% | 37% | * | 81% | 58% | 55% | 59% | 110% | 18% | 52% | 64% |
| 30% das necessidades nutricionais/dia | 47% | * | 10% | 20% | * | 54% | 39% | 36% | 39% | 73% | 12% | 35% | 42% |
| 70% das necessidades nutricionais/dia | 21% | * | 25% | 11% | * | 24% | 17% | 16% | 17% | 31% | 5% | 15% | 18% |
| Educação de Jovens e Adolescente (19 - 30 anos) | | | | | | | | | | | | | |
| 20% das necessidades nutricionais/dia | 79% | * | 89% | 41% | * | 93% | 59% | 59% | 59% | 116% | 18% | 43% | 64% |
| 30% das necessidades nutricionais/dia | 52% | * | 58% | 27% | * | 60% | 39% | 39% | 39% | 76% | 12% | 28% | 42% |
| 70% das necessidades nutricionais/dia | 22% | * | 24% | 12% | * | 25% | 17% | 17% | 17% | 32% | 5% | 12% | 18% |
| Educação de Jovens e Adolescente (31 - 60 anos) | | | | | | | | | | | | | |
| 20% das necessidades nutricionais/dia | 81% | * | 91% | 42% | * | 93% | 65% | 57% | 73% | 116% | 18% | 43% | 64% |
| 30% das necessidades nutricionais/dia | 54% | * | 61% | 28% | * | 62% | 44% | 38% | 48% | 76% | 12% | 28% | 42% |
| 70% das necessidades nutricionais/dia | 24% | * | 26% | 12% | * | 27% | 19% | 16% | 20% | 32% | 5% | 12% | 18% |

Ensino Fundamental

Segunda Semana/Setembro de 2021

| CARDÁPIO ESCOLAS MUNICÍPIO | | | | |
|--|----------------------|---|---|--|
|             | SEGUNDA-FEIRA | Entrada: Chá e biscoito doce ou salgado | Quirerinha com carne de porco salada de alface | |
| | TERÇA-FEIRA | Entrada: Chá e biscoito doce ou salgado | Sopa de Feijão com macarrão e melancia | |
| | QUARTA-FEIRA | Entrada: Chá e biscoito doce ou salgado | Farofa de couve com legumes e frango desfiado e chá | |
| | QUINTA-FEIRA | Entrada: Chá e biscoito doce ou salgado | Macarrona da com carne moída e salada de repolho | |
| | SEXTA-FEIRA | Entrada: Chá e biscoito doce ou salgado | Canjica com leite e banana | |

- CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES -

*Para crianças com intolerância a lactose, utilizar leite zero lactose.

Thaissa S. C. Crotti
Nutricionista
CRN8 7396

| DIAS DA SEMANA | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|------------------|---------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|---------------|--------------|--------------|--------------------|
| | Energia (kcal) | Proteína (g) | Lipídeos (g) | Saturados (g) | Carboidratos (g) | Fibra Alimentar (g) | Cálcio (mg) | Magnésio (mg) | Ferro (mg) | Zinco (mg) | Retinol (mcg) | Vit. C (mg) | Sódio (mg) | Gorduras trans (g) |
| Segunda | 284,88 | 22,29 | 11,63 | 4,25 | 21,12 | 1,52 | 25,21 | 36,15 | 2,13 | 2,04 | 2,75 | 5,48 | 113,17 | 0,00 |
| Terça | 394,31 | 13,84 | 2,83 | 0,30 | 77,41 | 6,12 | 69,04 | 60,35 | 2,92 | 1,45 | 0,00 | 0,00 | 10,94 | 0,01 |
| Quarta | 366,67 | 14,92 | 11,88 | 3,59 | 52,38 | 6,41 | 135,18 | 69,98 | 2,20 | 1,45 | 3,29 | 96,68 | 73,13 | 0,03 |
| Quinta | 461,62 | 22,09 | 4,94 | 1,62 | 79,87 | 3,87 | 36,14 | 40,43 | 2,01 | 4,65 | 1,39 | 9,36 | 38,39 | 0,06 |
| Sexta | 449,33 | 9,96 | 4,08 | 2,26 | 94,33 | 6,44 | 117,14 | 45,87 | 0,72 | 0,83 | 49,70 | 21,59 | 64,43 | 0,00 |
| Média semanal | 391,36 | 16,62 | 7,07 | 2,40 | 65,02 | 4,87 | 76,54 | 50,56 | 2,00 | 2,08 | 11,43 | 26,62 | 60,01 | 0,02 |

| ADEQUAÇÃO (%) | | | | | | | | | | | | | |
|--|----------------|----------|----------|-----------|--------------|-----------------|--------|----------|-------|-------|---------|--------|-------|
| Nº ref. | Energia (kcal) | Proteína | Lipídeos | Saturados | Carboidratos | Fibra Alimentar | Cálcio | Magnésio | Ferro | Zinco | Retinol | Vit. C | Sódio |
| Creche (7-11 meses) | | | | | | | | | | | | | |
| 30% das necessidades nutricionais/dia | 196% | 264% | 141% | * | 200% | * | 94% | 220% | 61% | 232% | 8% | 177% | 10% |
| 70% das necessidades nutricionais/dia | 87% | 119% | 63% | * | 89% | * | 40% | 94% | 26% | 99% | 3% | 76% | 4% |
| Creche (1-3 anos) | | | | | | | | | | | | | |
| 2 refeições | 130% | 177% | 94% | * | 133% | 85% | 51% | 211% | 95% | 232% | 13% | 532% | 10% |
| 3 refeições | 56% | 76% | 40% | * | 57% | 37% | 22% | 90% | 41% | 99% | 5% | 222% | 4% |
| Pré - escola | | | | | | | | | | | | | |
| 1 refeição | 145% | 198% | 104% | * | 148% | 97% | 48% | 194% | 100% | 208% | 14% | 532% | 15% |
| 2 refeições | 98% | 133% | 71% | * | 100% | 65% | 32% | 130% | 67% | 139% | 10% | 333% | 10% |
| 3 refeições | 41% | 56% | 30% | * | 42% | 28% | 14% | 56% | 29% | 60% | 4% | 140% | 4% |
| Ensino fundamental (6 - 10 anos) | | | | | | | | | | | | | |
| 1 refeição | 130% | 177% | 94% | * | 133% | 90% | 36% | 137% | 111% | 160% | 11% | 380% | 15% |
| 2 refeições | 87% | 119% | 63% | * | 89% | 61% | 24% | 90% | 74% | 104% | 8% | 242% | 10% |
| 3 refeições | 39% | 53% | 28% | * | 40% | 26% | 10% | 39% | 32% | 44% | 3% | 102% | 4% |
| Ensino fundamental (11 - 15 anos) | | | | | | | | | | | | | |
| 1 refeição | 90% | 122% | 65% | * | 92% | 80% | 29% | 80% | 95% | 116% | 8% | 222% | 15% |
| 2 refeições | 60% | 82% | 43% | * | 62% | 54% | 20% | 53% | 62% | 77% | 5% | 148% | 10% |
| 3 refeições | 26% | 35% | 19% | * | 27% | 23% | 8% | 23% | 27% | 33% | 2% | 63% | 4% |
| Ensino Médio | | | | | | | | | | | | | |
| 1 refeição | 78% | 107% | 57% | * | 80% | 76% | 29% | 66% | 77% | 104% | 7% | 190% | 15% |
| 2 refeições | 52% | 14% | 30% | * | 53% | 51% | 20% | 44% | 51% | 69% | 5% | 127% | 10% |
| 3 refeições | 23% | 33% | 17% | * | 24% | 22% | 8% | 19% | 22% | 30% | 2% | 54% | 4% |
| Educação de Jovens e Adolescente (19 - 30 anos) | | | | | | | | | | | | | |
| 1 refeição | 87% | 119% | 63% | * | 92% | 77% | 38% | 71% | 77% | 110% | 7% | 157% | 15% |
| 2 refeições | 58% | 78% | 42% | * | 59% | 51% | 26% | 47% | 51% | 72% | 5% | 102% | 10% |
| 3 refeições | 24% | 32% | 18% | * | 25% | 22% | 11% | 20% | 22% | 31% | 2% | 44% | 4% |
| Educação de Jovens e Adolescente (31 - 60 anos) | | | | | | | | | | | | | |
| 1 refeição | 90% | 122% | 65% | * | 92% | 85% | 35% | 68% | 95% | 110% | 7% | 157% | 15% |
| 2 refeições | 60% | 82% | 43% | * | 62% | 57% | 23% | 46% | 62% | 72% | 5% | 102% | 10% |
| 3 refeições | 26% | 35% | 19% | * | 27% | 24% | 10% | 20% | 27% | 31% | 2% | 44% | 4% |

Ensino Fundamental

Terceira Semana/Setembro de 2021

| SEGUNDA - FEIRA | TERÇA - FEIRA | QUARTA - FEIRA | QUINTA - FEIRA | SEXTA - FEIRA |
|---|--|--|--|---|
| Entrada: Chá e biscoito doce ou salgado Polenta com carne moída e salada de alface | Entrada: Chá e biscoito doce ou salgado Arroz, feijão, mandioca, picadinho e salada | Entrada: Chá e biscoito doce ou salgado Sopa de legumes com macarrão Mamão | Entrada: Chá e biscoito doce ou salgado Virado de feijão com salada de alface | Entrada: Chá e biscoito doce ou salgado Sagu com abacaxi |

— CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES —

*Para crianças com intolerância a lactose, utilizar leite zero lactose.

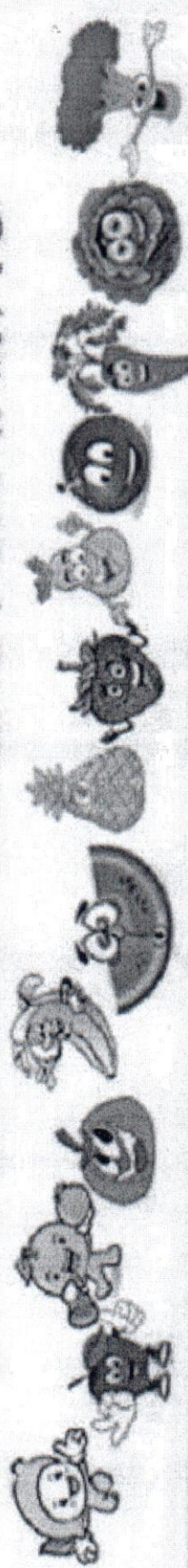
Thaissa S. C. Crotti
Nutricionista
CRN8 7396

| DIAS DA SEMANA | | Energia (kcal) | Energia (kJ) | Proteína (g) | Lipídeos (g) | Saturados (g) | Carboidratos (g) | Fibra Alimentar (g) | Cálcio (mg) | Magnésio (mg) | Ferro (mg) | Zinco (mg) | Retinol (mcg) | Vit. C (mg) | Sódio (mg) | Gorduras trans (g) |
|----------------------|--|----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|------------------|---------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|---------------|--------------|---------------|--------------------|
| Segunda | | 295,46 | - | 23,17 | 6,46 | 2,70 | 35,82 | 4,11 | 11,33 | 23,01 | 1,90 | 6,60 | 2,32 | 5,48 | 715,65 | 0,10 |
| Terça | | 424,02 | - | 19,45 | 4,23 | 1,39 | 75,24 | 4,70 | 52,41 | 74,99 | 2,94 | 3,27 | 0,96 | 13,74 | 41,46 | 0,06 |
| Quarta | | 393,34 | - | 12,52 | 5,42 | 1,61 | 74,95 | 1,81 | 79,97 | 55,42 | 2,68 | 1,73 | 6,51 | 78,53 | 3648,26 | 0,00 |
| Quinta | | 294,05 | - | 9,45 | 2,52 | 0,50 | 60,17 | 6,53 | 56,22 | 59,73 | 3,39 | 1,17 | 0,00 | 0,00 | 33,67 | 0,01 |
| Sexta | | 236,32 | - | 3,79 | 3,36 | 2,32 | 48,85 | 0,99 | 137,31 | 28,51 | 0,89 | 0,58 | 49,70 | 34,62 | 64,15 | 0,00 |
| Média semanal | | 328,64 | - | 13,68 | 4,40 | 1,70 | 59,01 | 3,63 | 67,45 | 48,33 | 2,36 | 2,67 | 11,90 | 26,47 | 900,64 | 0,03 |

ADEQUAÇÃO (%)

| Nº ref. | Energia (kcal) | Fibra Alimentar | | Carboidratos | | Cálcio | | Magnésio | | Ferro | | Zinco | | Retinol | | Vit. C | | Sódio | |
|--|----------------|-----------------|----------|--------------|-----------------|--------|----------|----------|-------|---------|--------|-------|------|---------|---|--------|---|-------|---|
| | | Proteína | Lipídeos | Carboidratos | Fibra Alimentar | Cálcio | Magnésio | Ferro | Zinco | Retinol | Vit. C | Sódio | | | | | | | |
| Creche (7-11 meses) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 30% das necessidades nutricionais/dia | 164% | * | 217% | 88% | * | 182% | * | 83% | 210% | 72% | 297% | 8% | 176% | 150% | * | * | * | * | * |
| 70% das necessidades nutricionais/dia | 73% | * | 98% | 39% | * | 81% | * | 36% | 90% | 31% | 127% | 3% | 76% | 64% | * | * | * | * | * |
| Creche (1-3 anos) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 30% das necessidades nutricionais/dia | 110% | * | 145% | 59% | * | 121% | * | 64% | 201% | 112% | 297% | 13% | 529% | 150% | * | * | * | * | * |
| 70% das necessidades nutricionais/dia | 47% | * | 62% | 25% | * | 51% | * | 27% | 86% | 48% | 127% | 6% | 221% | 64% | * | * | * | * | * |
| Pré - escola | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20% das necessidades nutricionais/dia | 122% | * | 163% | 65% | * | 134% | * | 73% | 186% | 118% | 267% | 15% | 529% | 225% | * | * | * | * | * |
| 30% das necessidades nutricionais/dia | 82% | * | 109% | 44% | * | 91% | * | 48% | 124% | 79% | 178% | 10% | 331% | 150% | * | * | * | * | * |
| 70% das necessidades nutricionais/dia | 35% | * | 46% | 18% | * | 38% | * | 21% | 53% | 34% | 76% | 4% | 139% | 64% | * | * | * | * | * |
| Ensino fundamental (6 - 10 anos) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20% das necessidades nutricionais/dia | 110% | * | 145% | 59% | * | 121% | * | 67% | 131% | 131% | 205% | 12% | 378% | 225% | * | * | * | * | * |
| 30% das necessidades nutricionais/dia | 73% | * | 98% | 39% | * | 81% | * | 45% | 86% | 87% | 134% | 8% | 241% | 150% | * | * | * | * | * |
| 70% das necessidades nutricionais/dia | 33% | * | 44% | 18% | * | 36% | * | 19% | 37% | 37% | 57% | 3% | 102% | 64% | * | * | * | * | * |
| Ensino fundamental (11 - 15 anos) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20% das necessidades nutricionais/dia | 76% | * | 101% | 40% | * | 83% | * | 59% | 77% | 112% | 148% | 8% | 221% | 225% | * | * | * | * | * |
| 30% das necessidades nutricionais/dia | 51% | * | 67% | 27% | * | 56% | * | 40% | 51% | 74% | 99% | 6% | 147% | 150% | * | * | * | * | * |
| 70% das necessidades nutricionais/dia | 22% | * | 29% | 12% | * | 24% | * | 17% | 22% | 31% | 42% | 2% | 63% | 64% | * | * | * | * | * |
| Ensino Médio | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20% das necessidades nutricionais/dia | 66% | * | 88% | 35% | * | 73% | * | 57% | 63% | 91% | 134% | 7% | 189% | 225% | * | * | * | * | * |
| 30% das necessidades nutricionais/dia | 44% | * | 11% | 19% | * | 48% | * | 38% | 42% | 61% | 89% | 5% | 126% | 150% | * | * | * | * | * |
| 70% das necessidades nutricionais/dia | 19% | * | 27% | 10% | * | 21% | * | 16% | 18% | 26% | 38% | 2% | 54% | 64% | * | * | * | * | * |
| Educação de Jovens e Adolescente (19 - 30 anos) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20% das necessidades nutricionais/dia | 73% | * | 98% | 39% | * | 83% | * | 58% | 68% | 91% | 141% | 7% | 156% | 225% | * | * | * | * | * |
| 30% das necessidades nutricionais/dia | 48% | * | 64% | 26% | * | 53% | * | 38% | 45% | 61% | 92% | 5% | 102% | 150% | * | * | * | * | * |
| 70% das necessidades nutricionais/dia | 21% | * | 26% | 11% | * | 23% | * | 16% | 19% | 26% | 39% | 2% | 43% | 64% | * | * | * | * | * |
| Educação de Jovens e Adolescente (31 - 60 anos) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20% das necessidades nutricionais/dia | 76% | * | 101% | 40% | * | 83% | * | 64% | 65% | 112% | 141% | 7% | 156% | 225% | * | * | * | * | * |
| 30% das necessidades nutricionais/dia | 51% | * | 67% | 27% | * | 56% | * | 43% | 44% | 74% | 92% | 5% | 102% | 150% | * | * | * | * | * |
| 70% das necessidades nutricionais/dia | 22% | * | 29% | 12% | * | 24% | * | 18% | 19% | 31% | 39% | 2% | 43% | 64% | * | * | * | * | * |

Ensino Fundamental
Quarta Semana/Setembro de 2021

| CARDÁPIO ESCOLAS MUNICÍPIO | |
|--|---|
|  | |
| SEGUNDA-FEIRA | Entrada: Chá e biscoito doce ou salgado Risoto de frango com salada de repolho |
| TERÇA-FEIRA | Entrada: Chá e biscoito doce ou salgado Quirerinha com carne de porco e abóbora |
| QUARTA-FEIRA | Entrada: Chá e biscoito doce ou salgado Sopa de feijão com arroz e couve Banana |
| QUINTA-FEIRA | Entrada: Chá e biscoito doce ou salgado Macarrão da com molho vermelho e carne moída |
| SEXTA-FEIRA | Entrada: Chá e biscoito doce ou salgado Pudim de chocolate e maçã |

- CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES -

Thaissa S. C. Crotti
Nutricionista
CRN8 7396

*Para crianças com intolerância a lactose, utilizar leite zero lactose.

| DIAS DA SEMANA | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|----------------|--------------|--------------|-------------|---------------|------------------|---------------------|---------------|---------------|-------------|-------------|---------------|--------------|--------------|--------------------|
| | Energia (kcal) | Energia (kJ) | Proteína (g) | Lípidos (g) | Saturados (g) | Carboidratos (g) | Fibra Alimentar (g) | Cálcio (mg) | Magnésio (mg) | Ferro (mg) | Zinco (mg) | Retinol (mcg) | Vit. C (mg) | Sódio (mg) | Gorduras trans (g) |
| Segunda | 422,06 | - | 13,90 | 10,79 | 3,33 | 64,94 | 2,26 | 24,35 | 39,31 | 0,97 | 1,71 | 3,29 | 9,36 | 36,64 | 0,03 |
| Terça | 323,48 | - | 24,04 | 12,17 | 4,35 | 29,48 | 3,68 | 43,18 | 44,97 | 2,50 | 2,36 | 2,75 | 10,57 | 113,17 | 0,00 |
| Quarta | 327,41 | - | 9,67 | 1,80 | 0,31 | 70,80 | 6,66 | 92,75 | 79,40 | 2,56 | 1,42 | 0,00 | 50,60 | 6,42 | 0,01 |
| Quinta | 461,85 | - | 22,26 | 5,00 | 1,62 | 79,69 | 3,95 | 33,31 | 41,91 | 2,20 | 4,80 | 1,39 | 10,96 | 43,88 | 0,06 |
| Sexta | 307,23 | - | 3,51 | 3,43 | 2,07 | 65,74 | 1,79 | 370,95 | 13,90 | 21,17 | 7,99 | 816,32 | 2,41 | 71,23 | 0,00 |
| Média semanal | 368,41 | - | 14,67 | 6,64 | 2,34 | 62,13 | 3,67 | 112,91 | 43,90 | 5,88 | 3,66 | 164,75 | 16,78 | 54,27 | 0,02 |

ADEQUAÇÃO (%)

| Nº ref. | Energia (kcal) | | Proteína | | Lípidos | | Fibra Alimentar | | Cálcio | | Magnésio | | Ferro | | Zinco | | Retinol | | Vit. C | | Sódio | |
|--|----------------|---|----------|------|---------|------|-----------------|------|--------|------|----------|------|-------|-----|-------|---|---------|---|--------|---|-------|---|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Creche (7-11 meses) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 refeições | 184% | * | 233% | 133% | * | 191% | * | 139% | 191% | 178% | 406% | 110% | 112% | 9% | * | * | * | * | * | * | * | * |
| 3 refeições | 82% | * | 105% | 59% | * | 85% | * | 60% | 81% | 76% | 174% | 47% | 48% | 4% | * | * | * | * | * | * | * | * |
| Creche (1-3 anos) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 refeições | 123% | * | 156% | 88% | * | 127% | * | 75% | 183% | 280% | 406% | 183% | 336% | 9% | * | * | * | * | * | * | * | * |
| 3 refeições | 53% | * | 67% | 38% | * | 54% | * | 32% | 78% | 120% | 174% | 78% | 140% | 4% | * | * | * | * | * | * | * | * |
| Pré - escola | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 refeição | 136% | * | 175% | 98% | * | 142% | * | 71% | 169% | 294% | 366% | 206% | 336% | 14% | * | * | * | * | * | * | * | * |
| 2 refeições | 92% | * | 117% | 66% | * | 96% | * | 47% | 113% | 196% | 244% | 137% | 210% | 9% | * | * | * | * | * | * | * | * |
| 3 refeições | 39% | * | 49% | 28% | * | 40% | * | 20% | 48% | 84% | 104% | 59% | 88% | 4% | * | * | * | * | * | * | * | * |
| Ensino fundamental (6 - 10 anos) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 refeição | 123% | * | 156% | 88% | * | 127% | * | 54% | 119% | 327% | 281% | 165% | 240% | 14% | * | * | * | * | * | * | * | * |
| 2 refeições | 82% | * | 105% | 59% | * | 85% | * | 36% | 78% | 218% | 183% | 110% | 153% | 9% | * | * | * | * | * | * | * | * |
| 3 refeições | 37% | * | 47% | 27% | * | 38% | * | 15% | 34% | 93% | 78% | 47% | 65% | 4% | * | * | * | * | * | * | * | * |
| Ensino fundamental (11 - 15 anos) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 refeição | 85% | * | 108% | 61% | * | 88% | * | 43% | 70% | 280% | 203% | 118% | 140% | 14% | * | * | * | * | * | * | * | * |
| 2 refeições | 57% | * | 72% | 41% | * | 59% | * | 29% | 46% | 184% | 135% | 78% | 93% | 9% | * | * | * | * | * | * | * | * |
| 3 refeições | 25% | * | 31% | 18% | * | 25% | * | 12% | 20% | 78% | 58% | 34% | 40% | 4% | * | * | * | * | * | * | * | * |
| Ensino Médio | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 refeição | 74% | * | 94% | 53% | * | 76% | * | 43% | 57% | 226% | 183% | 103% | 120% | 14% | * | * | * | * | * | * | * | * |
| 2 refeições | 49% | * | 12% | 28% | * | 51% | * | 29% | 38% | 151% | 122% | 69% | 80% | 9% | * | * | * | * | * | * | * | * |
| 3 refeições | 22% | * | 29% | 16% | * | 22% | * | 12% | 16% | 65% | 52% | 29% | 34% | 4% | * | * | * | * | * | * | * | * |
| Educação de Jovens e Adolescente (19 - 30 anos) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 refeição | 82% | * | 105% | 59% | * | 88% | * | 56% | 62% | 226% | 192% | 103% | 99% | 14% | * | * | * | * | * | * | * | * |
| 2 refeições | 54% | * | 69% | 39% | * | 56% | * | 38% | 41% | 151% | 126% | 69% | 65% | 9% | * | * | * | * | * | * | * | * |
| 3 refeições | 23% | * | 28% | 17% | * | 24% | * | 16% | 18% | 65% | 54% | 29% | 28% | 4% | * | * | * | * | * | * | * | * |
| Educação de Jovens e Adolescente (31 - 60 anos) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 refeição | 85% | * | 108% | 61% | * | 88% | * | 51% | 59% | 280% | 192% | 103% | 99% | 14% | * | * | * | * | * | * | * | * |
| 2 refeições | 57% | * | 72% | 41% | * | 59% | * | 34% | 40% | 184% | 126% | 69% | 65% | 9% | * | * | * | * | * | * | * | * |
| 3 refeições | 25% | * | 31% | 18% | * | 25% | * | 15% | 17% | 78% | 54% | 29% | 28% | 4% | * | * | * | * | * | * | * | * |

Thaissa S. C. Crotti
Nutricionista
CRN8 7396

Ensino Fundamental
Quinta Semana/Setembro de 2021

| SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
|---|---|--|--|--|
| Entrada: Chá e biscoito doce ou salgado Polenta com carne de frango e salada verde | Entrada: Chá e biscoito doce ou salgado Sopa de legumes com mandioca e abobora | Entrada: Chá e biscoito doce ou salgado Virado de feijão com chá melancia | Entrada: Chá e biscoito doce ou salgado Arroz, lentilha, mandioca, picadinho e salada | Entrada: Chá e biscoito doce ou salgado Cereal com bebida láctea e banana |

— CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES —

*Para crianças com intolerância a lactose, utilizar leite zero lactose.

Thaissa S.C. Crotti
Nutricionista
CRN8 7396

| DIAS DA SEMANA | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|------------------|---------------------|-------------|---------------|------------|------------|---------------|-------------|------------|--------------------|
| | Energia (kcal) | Energia (kJ) | Proteína (g) | Lipídeos (g) | Saturados (g) | Carboidratos (g) | Fibra Alimentar (g) | Cálcio (mg) | Magnésio (mg) | Ferro (mg) | Zinco (mg) | Retinol (mcg) | Vit. C (mg) | Sódio (mg) | Gorduras trans (g) |
| Segunda | 238,83 | - | 10,47 | 10,82 | 3,25 | 25,23 | 3,35 | 21,82 | 19,01 | 0,43 | 0,83 | 3,29 | 9,36 | 477,82 | 0,03 |
| Terça | 389,74 | - | 12,36 | 4,63 | 1,29 | 74,10 | 0,88 | 49,27 | 38,79 | 2,22 | 1,56 | 5,21 | 0,00 | 2918,15 | 0,00 |
| Quarta | 287,83 | - | 9,15 | 2,17 | 0,44 | 60,32 | 5,89 | 52,52 | 61,67 | 3,17 | 1,10 | 0,00 | 6,15 | 32,63 | 0,01 |
| Quinta | 397,64 | - | 20,69 | 3,62 | 1,47 | 69,94 | 7,70 | 41,17 | 75,27 | 3,67 | 5,03 | 1,16 | 19,22 | 33,29 | 0,05 |
| Sexta | 392,52 | - | 8,91 | 2,40 | 1,35 | 87,05 | 4,37 | 194,04 | 34,66 | 2,40 | 5,69 | 156,00 | 29,28 | 504,48 | 0,06 |
| Média semanal | 341,31 | - | 12,32 | 4,73 | 1,56 | 63,33 | 4,44 | 71,76 | 45,88 | 2,38 | 2,84 | 33,13 | 12,80 | 793,27 | 0,03 |

ADEQUAÇÃO (%)

| Nº ref. | Energia (kcal) | | Proteína | | Lipídeos | | Fibra Alimentar | | Cálcio | | Magnésio | | Ferro | | Zinco | | Retinol | | Vit. C | | Sódio | | |
|--|----------------|---|----------|-----|----------|------|-----------------|-----|--------|------|----------|-----|-------|------|-------|--|---------|--|--------|--|-------|---|---|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Creche (7-11 meses) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 30% das necessidades nutricionais/dia | 171% | * | 195% | 95% | * | 195% | * | 89% | 199% | 72% | 316% | 22% | 85% | 132% | * | | | | | | | | * |
| 70% das necessidades nutricionais/dia | 76% | * | 88% | 42% | * | 87% | * | 38% | 85% | 31% | 135% | 9% | 37% | 57% | * | | | | | | | * | |
| Creche (1-3 anos) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 30% das necessidades nutricionais/dia | 114% | * | 131% | 63% | * | 130% | 78% | 48% | 191% | 113% | 316% | 37% | 256% | 132% | * | | | | | | | * | |
| 70% das necessidades nutricionais/dia | 49% | * | 56% | 27% | * | 55% | 33% | 21% | 82% | 49% | 135% | 16% | 107% | 57% | * | | | | | | | * | |
| Pré - escola | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20% das necessidades nutricionais/dia | 126% | * | 147% | 70% | * | 144% | 89% | 45% | 176% | 119% | 284% | 41% | 256% | 198% | * | | | | | | | * | |
| 30% das necessidades nutricionais/dia | 85% | * | 99% | 47% | * | 97% | 59% | 30% | 118% | 79% | 190% | 28% | 160% | 132% | * | | | | | | | * | |
| 70% das necessidades nutricionais/dia | 36% | * | 41% | 20% | * | 41% | 25% | 13% | 50% | 34% | 81% | 12% | 67% | 57% | * | | | | | | | * | |
| Ensino fundamental (6 - 10 anos) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20% das necessidades nutricionais/dia | 114% | * | 131% | 63% | * | 130% | 82% | 34% | 124% | 132% | 219% | 33% | 183% | 198% | * | | | | | | | * | |
| 30% das necessidades nutricionais/dia | 76% | * | 88% | 42% | * | 87% | 55% | 23% | 82% | 88% | 142% | 22% | 116% | 132% | * | | | | | | | * | |
| 70% das necessidades nutricionais/dia | 34% | * | 39% | 19% | * | 39% | 24% | 10% | 35% | 38% | 60% | 9% | 49% | 57% | * | | | | | | | * | |
| Ensino fundamental (11 - 15 anos) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20% das necessidades nutricionais/dia | 78% | * | 91% | 43% | * | 90% | 73% | 28% | 73% | 113% | 158% | 24% | 107% | 198% | * | | | | | | | * | |
| 30% das necessidades nutricionais/dia | 53% | * | 61% | 29% | * | 60% | 49% | 18% | 48% | 74% | 105% | 16% | 71% | 132% | * | | | | | | | * | |
| 70% das necessidades nutricionais/dia | 23% | * | 26% | 13% | * | 26% | 21% | 8% | 21% | 32% | 45% | 7% | 30% | 57% | * | | | | | | | * | |
| Ensino Médio | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20% das necessidades nutricionais/dia | 68% | * | 79% | 38% | * | 78% | 69% | 28% | 60% | 91% | 142% | 21% | 91% | 198% | * | | | | | | | * | |
| 30% das necessidades nutricionais/dia | 46% | * | 10% | 20% | * | 52% | 46% | 18% | 40% | 61% | 95% | 14% | 61% | 132% | * | | | | | | | * | |
| 70% das necessidades nutricionais/dia | 20% | * | 25% | 11% | * | 23% | 20% | 8% | 17% | 26% | 41% | 6% | 26% | 57% | * | | | | | | | * | |
| Educação de Jovens e Adolescente (19 - 30 anos) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20% das necessidades nutricionais/dia | 76% | * | 88% | 42% | * | 90% | 70% | 36% | 65% | 91% | 150% | 21% | 75% | 198% | * | | | | | | | * | |
| 30% das necessidades nutricionais/dia | 50% | * | 58% | 28% | * | 57% | 47% | 24% | 43% | 61% | 98% | 14% | 49% | 132% | * | | | | | | | * | |
| 70% das necessidades nutricionais/dia | 21% | * | 24% | 12% | * | 24% | 20% | 10% | 18% | 26% | 42% | 6% | 21% | 57% | * | | | | | | | * | |
| Educação de Jovens e Adolescente (31 - 60 anos) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20% das necessidades nutricionais/dia | 78% | * | 91% | 43% | * | 90% | 78% | 33% | 62% | 113% | 150% | 21% | 75% | 198% | * | | | | | | | * | |
| 30% das necessidades nutricionais/dia | 53% | * | 61% | 29% | * | 60% | 52% | 22% | 41% | 74% | 98% | 14% | 49% | 132% | * | | | | | | | * | |
| 70% das necessidades nutricionais/dia | 23% | * | 26% | 13% | * | 26% | 22% | 9% | 18% | 32% | 42% | 6% | 21% | 57% | * | | | | | | | * | |