

# Ensino Fundamental

## CARDÁPIO PRIMEIRA SEMANA/OUTUBRO

### CARDÁPIO ESCOLAS MUNICÍPIO



#### SEGUNDA - FEIRA

Entrada: Chá e biscoito doce ou salgado

Sopa de legumes com macarrão e frango

#### TERÇA - FEIRA

Entrada: Chá e biscoito doce ou salgado

Polenta com carne moída e salada de alface

#### QUARTA - FEIRA

Entrada: Chá e biscoito doce ou salgado

Virado de feijão, chá e salada

#### QUINTA FEIRA

Entrada: Chá e biscoito doce ou salgado

Risoto de frango e salada de repolho

#### SEXTA-FEIRA

Entrada: Chá e biscoito doce ou salgado

Pão com doce, 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)	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	499,67	-	19,86	6,68	2,02	89,04	1,15	56,20	38,65	2,65	2,41	8,71	0,00	2952,77	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	402,06	-	11,24	8,14	4,55	73,49	3,46	233,18	59,78	1,18	1,32	108,85	21,60	452,09	0,19
<b>Média semanal</b>	367,54	-	14,89	5,57	2,16	64,62	3,46	75,67	43,73	1,94	2,44	24,89	6,85	838,61	0,06

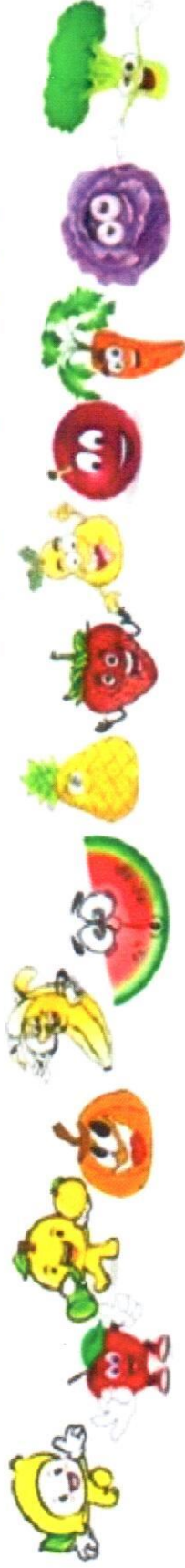
ADEQUAÇÃO (%)												
	Energia (kcal)	Proteína	Lipídeos	Carboidratos	Fibra Alimentar	Cálcio	Magnésio	Ferro	Zinco	Retinol	Vit. C	Sódio
<b>Creche (7-11 meses)</b>												
30% das necessidades nutricionais/dia	184%	* 236%	111%	* 199%	*	93%	190%	59%	272%	17%	46%	140%
70% das necessidades nutricionais/dia	82%	* 106%	49%	* 88%	*	40%	81%	25%	116%	7%	20%	60%
<b>Creche (1-3 anos)</b>												
30% das necessidades nutricionais/dia	123%	* 158%	74%	* 132%	61%	50%	182%	92%	272%	28%	137%	140%
70% das necessidades nutricionais/dia	53%	* 68%	32%	* 56%	26%	22%	78%	40%	116%	12%	57%	60%
<b>Pré - escola</b>												
20% das necessidades nutricionais/dia	136%	* 177%	82%	* 147%	69%	47%	168%	97%	244%	31%	137%	210%
30% das necessidades nutricionais/dia	92%	* 119%	56%	* 99%	46%	32%	112%	65%	163%	21%	86%	140%
70% das necessidades nutricionais/dia	39%	* 50%	23%	* 42%	20%	14%	48%	28%	70%	9%	36%	60%
<b>Ensino fundamental (6 - 10 anos)</b>												
20% das necessidades nutricionais/dia	123%	* 158%	74%	* 132%	64%	36%	118%	108%	188%	25%	98%	210%
30% das necessidades nutricionais/dia	82%	* 106%	49%	* 88%	43%	24%	78%	72%	122%	17%	62%	140%
70% das necessidades nutricionais/dia	37%	* 48%	22%	* 40%	19%	10%	33%	31%	52%	7%	26%	60%
<b>Ensino fundamental (11 - 15 anos)</b>												
20% das necessidades nutricionais/dia	84%	* 109%	51%	* 91%	57%	29%	69%	92%	136%	18%	57%	210%
30% das necessidades nutricionais/dia	57%	* 73%	34%	* 61%	38%	19%	46%	61%	91%	12%	38%	140%
70% das necessidades nutricionais/dia	25%	* 32%	15%	* 27%	16%	8%	20%	26%	39%	5%	16%	60%
<b>Ensino Médio</b>												
20% das necessidades nutricionais/dia	74%	* 95%	45%	* 79%	54%	29%	57%	74%	122%	16%	49%	210%
30% das necessidades nutricionais/dia	49%	* 12%	24%	* 53%	36%	19%	38%	50%	81%	10%	33%	140%
70% das necessidades nutricionais/dia	22%	* 30%	13%	* 23%	15%	8%	16%	21%	35%	4%	14%	60%
<b>Educação de Jovens e Adolescente (19 - 30 anos)</b>												
20% das necessidades nutricionais/dia	82%	* 106%	49%	* 91%	55%	38%	62%	74%	129%	16%	40%	210%
30% das necessidades nutricionais/dia	54%	* 70%	33%	* 58%	36%	25%	41%	50%	84%	10%	26%	140%
70% das necessidades nutricionais/dia	23%	* 29%	14%	* 25%	16%	11%	17%	21%	36%	4%	11%	60%
<b>Educação de Jovens e Adolescente (31 - 60 anos)</b>												
20% das necessidades nutricionais/dia	84%	* 109%	51%	* 91%	61%	34%	59%	92%	129%	16%	40%	210%
30% das necessidades nutricionais/dia	57%	* 73%	34%	* 61%	41%	23%	39%	61%	84%	10%	26%	140%
70% das necessidades nutricionais/dia	25%	* 32%	15%	* 27%	17%	10%	17%	26%	36%	4%	11%	60%



# Ensino Fundamental

## SEGUNDA SEMANA/OUTUBRO 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. P. Crotti  
Nutricionista  
CRN8 7396



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	-	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
<b>Média semanal</b>		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)	Fibra Alimentar					Ferro					Zinco					Vit. C					Sódio				
		Energia (kcal)	Proteína	Lípidos	Carboidratos	Fibra Alimentar	Carboidratos	Magnésio	Ferro	Zinco	Retinol	Vit. C	Sódio													
<b>Creche (7-11 meses)</b>																										
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%	*											
<b>Creche (1-3 anos)</b>																										
30% das necessidades nutricionais/dia	130%	*	177%	94%	*	133%	85%	51%	211%	95%	232%	13%	532%	10%	*											
70% das necessidades nutricionais/dia	56%	*	76%	40%	*	57%	37%	22%	90%	41%	99%	5%	222%	4%	*											
<b>Pré - escola</b>																										
<b>Ensino fundamental (6 - 10 anos)</b>																										
20% das necessidades nutricionais/dia	145%	*	188%	104%	*	148%	97%	48%	194%	100%	208%	14%	532%	15%	*											
30% das necessidades nutricionais/dia	98%	*	133%	71%	*	100%	65%	32%	130%	67%	139%	10%	333%	10%	*											
70% das necessidades nutricionais/dia	41%	*	56%	30%	*	42%	28%	14%	56%	29%	60%	4%	140%	4%	*											
<b>Ensino fundamental (11 - 15 anos)</b>																										
20% das necessidades nutricionais/dia	130%	*	177%	94%	*	133%	90%	36%	137%	111%	160%	11%	380%	15%	*											
30% das necessidades nutricionais/dia	87%	*	119%	63%	*	89%	61%	24%	90%	74%	104%	8%	242%	10%	*											
70% das necessidades nutricionais/dia	39%	*	53%	28%	*	40%	26%	10%	39%	32%	44%	3%	102%	4%	*											
<b>Ensino médio</b>																										
20% das necessidades nutricionais/dia	90%	*	122%	65%	*	92%	80%	29%	80%	95%	116%	8%	222%	15%	*											
30% das necessidades nutricionais/dia	60%	*	82%	43%	*	62%	54%	20%	53%	62%	77%	5%	148%	10%	*											
70% das necessidades nutricionais/dia	26%	*	35%	19%	*	27%	23%	8%	23%	27%	33%	2%	63%	4%	*											
<b>Ensino Médio</b>																										
20% das necessidades nutricionais/dia	78%	*	107%	57%	*	80%	76%	29%	66%	77%	104%	7%	190%	15%	*											
30% das necessidades nutricionais/dia	52%	*	14%	30%	*	53%	51%	20%	44%	51%	69%	5%	127%	10%	*											
70% das necessidades nutricionais/dia	23%	*	33%	17%	*	24%	22%	8%	19%	22%	30%	2%	54%	4%	*											
<b>Educação de Jovens e Adolescente (19 - 30 anos)</b>																										
20% das necessidades nutricionais/dia	87%	*	119%	63%	*	92%	77%	38%	71%	77%	110%	7%	157%	15%	*											
30% das necessidades nutricionais/dia	58%	*	78%	42%	*	59%	51%	26%	47%	51%	72%	5%	102%	10%	*											
70% das necessidades nutricionais/dia	24%	*	32%	18%	*	25%	22%	11%	20%	22%	31%	2%	44%	4%	*											
<b>Educação de Jovens e Adolescente (31 - 60 anos)</b>																										
20% das necessidades nutricionais/dia	90%	*	122%	65%	*	92%	85%	35%	68%	95%	110%	7%	157%	15%	*											
30% das necessidades nutricionais/dia	60%	*	82%	43%	*	62%	57%	23%	46%	62%	72%	5%	102%	10%	*											
70% das necessidades nutricionais/dia	26%	*	35%	19%	*	27%	24%	10%	20%	27%	31%	2%	44%	4%	*											



# Ensino Fundamental

## TERCEIRA SEMANA/ OUTUBRO 2021

### CARDÁPIO ESCOLAS MUNICÍPIO



#### SEGUNDA - FEIRA

Entrada: Chá e biscoito doce ou salgado

Polenta com carne moída e salada de alface

#### TERÇA - FEIRA

Entrada: Chá e biscoito doce ou salgado

Arroz, feijão, mandioca, picadinho e salada

#### QUARTA - FEIRA

Entrada: Chá e biscoito doce ou salgado

Sopa de legumes com macarrão  
Mamão

#### QUINTA - FEIRA

Entrada: Chá e biscoito doce ou salgado

Virado de feijão com salada de repolho

#### SEXTA - FEIRA

Entrada: Chá e biscoito doce ou salgado

Bebida láctea com cereal e maçã

– CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES –

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

Thaissa S. Crotti  
Nutricionista  
CRN8 7396



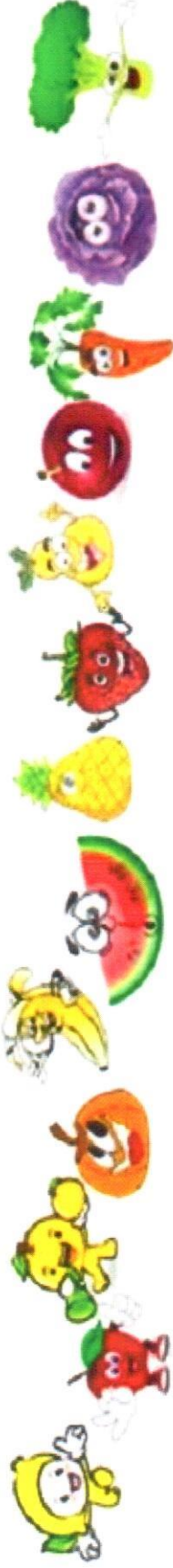
DIAS DA SEMANA														
	Energia (kcal)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Saturados (g)	Carboidratos (g)	Fibra Alimentar (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)
Segunda	295,46	23,17	6,46	2,70	35,82	4,11	11,33	23,01	1,90	6,60	2,32	5,48	715,65	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	330,51	10,34	2,67	0,50	69,01	8,42	91,15	68,29	3,55	1,32	0,00	18,72	37,31	0,01
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
<b>Média semanal</b>	367,17	14,88	4,24	1,51	68,42	4,68	85,78	51,27	2,69	3,72	33,16	29,15	989,43	0,05

ADEQUAÇÃO (%)													
Nº ref.	Energia (kcal)						Fibra Alimentar						
	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboidratos	Fibra Alimentar	Cálcio	Magnésio	Ferro	Zinco	Retinol	Vit. C	Sódio	
<b>Creche (7-11 meses)</b>													
30% das necessidades nutricionais/dia	184%	85%	236%	211%	*	106%	223%	82%	414%	22%	194%	165%	*
70% das necessidades nutricionais/dia	82%	37%	106%	94%	*	45%	95%	35%	177%	9%	83%	71%	*
<b>Creche (1-3 anos)</b>													
30% das necessidades nutricionais/dia	122%	56%	158%	140%	*	57%	214%	128%	414%	37%	583%	165%	*
70% das necessidades nutricionais/dia	52%	24%	68%	60%	*	25%	92%	55%	177%	16%	243%	71%	*
<b>Pré - escola</b>													
20% das necessidades nutricionais/dia	136%	62%	177%	156%	*	54%	197%	135%	372%	41%	583%	247%	*
30% das necessidades nutricionais/dia	92%	42%	119%	105%	*	36%	131%	90%	248%	28%	364%	165%	*
70% das necessidades nutricionais/dia	39%	18%	50%	44%	*	15%	56%	38%	106%	12%	153%	71%	*
<b>Ensino fundamental (6 - 10 anos)</b>													
20% das necessidades nutricionais/dia	122%	56%	158%	140%	*	41%	139%	150%	286%	33%	416%	247%	*
30% das necessidades nutricionais/dia	82%	37%	106%	94%	*	27%	92%	100%	186%	22%	265%	165%	*
70% das necessidades nutricionais/dia	37%	17%	48%	42%	*	12%	39%	43%	79%	9%	112%	71%	*
<b>Ensino fundamental (11 - 15 anos)</b>													
20% das necessidades nutricionais/dia	84%	39%	109%	97%	*	33%	81%	128%	207%	24%	243%	247%	*
30% das necessidades nutricionais/dia	56%	26%	73%	65%	*	22%	54%	84%	138%	16%	162%	165%	*
70% das necessidades nutricionais/dia	24%	11%	32%	28%	*	9%	23%	36%	59%	7%	69%	71%	*
<b>Ensino Médio</b>													
20% das necessidades nutricionais/dia	73%	34%	95%	84%	*	33%	67%	104%	186%	21%	208%	247%	*
30% das necessidades nutricionais/dia	49%	18%	12%	56%	*	22%	44%	69%	124%	14%	139%	165%	*
70% das necessidades nutricionais/dia	22%	10%	30%	25%	*	9%	19%	30%	53%	6%	59%	71%	*
<b>Educação de Jovens e Adolescente (19 - 30 anos)</b>													
20% das necessidades nutricionais/dia	82%	37%	106%	97%	*	43%	72%	104%	196%	21%	171%	247%	*
30% das necessidades nutricionais/dia	54%	25%	70%	62%	*	29%	48%	69%	128%	14%	112%	165%	*
70% das necessidades nutricionais/dia	23%	11%	29%	26%	*	12%	21%	30%	55%	6%	48%	71%	*
<b>Educação de Jovens e Adolescente (31 - 60 anos)</b>													
20% das necessidades nutricionais/dia	84%	39%	109%	97%	*	39%	69%	128%	196%	21%	171%	247%	*
30% das necessidades nutricionais/dia	56%	26%	73%	65%	*	26%	46%	84%	128%	14%	112%	165%	*
70% das necessidades nutricionais/dia	24%	11%	32%	28%	*	11%	20%	36%	55%	6%	48%	71%	*



Ensino Fundamental  
QUARTA SEMANA/ OUTUBRO 2021

CARDÁPIO ESCOLAS MUNICÍPIO



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

– 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 (k.j)	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	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
<b>Média semanal</b>	<b>368,41</b>	<b>-</b>	<b>14,67</b>	<b>6,64</b>	<b>2,34</b>	<b>62,13</b>	<b>3,67</b>	<b>112,91</b>	<b>43,90</b>	<b>5,88</b>	<b>3,66</b>	<b>164,75</b>	<b>16,78</b>	<b>54,27</b>	<b>0,02</b>

### ADEQUAÇÃO (%)

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