



SECRETARIA MUNICIPAL DE
EDUCAÇÃO

Setor de Nutrição

CARDÁPIO PERÍODO INTEGRAL MUNICÍPIO



4 a 5 anos

ABRIL / 2024

SEMANA 1	SEGUNDA-FEIRA 22/07/2024	TERÇA-FEIRA 23/07/2024	QUARTA-FEIRA 24/07/2024	QUINTA-FEIRA 25/07/2024	SEXTA-FEIRA 26/07/2024
CAFÉ DA MANHÃ	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	1 unidade de pão francês (25g) com 5g de margarina 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	5 unidades biscoito tipo maisena 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)
LANCHE DA MANHÃ	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	1 unidade média de maçã (115g)	1 fatia média de melancia (200g)	1 unidade média de maçã (115g)
ALMOÇO	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	80g de Arroz Primavera (40g arroz branco com 20g carne suína flocada, 5g de cenoura, 5g de brócolis, 5g vagem, 5g milho) 40g de feijão carioca 30g de salada de alface (30g de alface picada e temperada)	55g de frango com cenoura (30g de frango e 25g de cenoura) 70g de arroz branco 40g de feijão carioca 20g de salada de tomate (20g de tomate picado e temperado)	60g de carne suína em cubos com mandioca 30g de carne suína em cubos com 30g de mandioca) 75g de arroz com cenoura (70g de arroz branco com 5g de cenoura) 40g de feijão carioca 20g de salada de brócolis (20g de brócolis picado e temperado)
LANCHE DA TARDE	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar) 5 unidades biscoito tipo maisena	1 fatia média de mamão (180g) 1 unidade média de maçã (115g)	200ml de vitamina de mamão e maçã (200ml de leite integral + 1 fatia grande de mamão + 1/2 unidade de maçã)

Observação: o cardápio só poderá ser modificado com autorização prévia, por e-mail, pelo setor de nutrição



SECRETARIA MUNICIPAL DE
EDUCAÇÃO

Setor de Nutrição

CARDÁPIO PERÍODO INTEGRAL MUNICÍPIO



4 a 5 anos

ABRIL / 2024

SEMANA 2	SEGUNDA-FEIRA 29/07/2024	TERÇA-FEIRA 30/07/2024	QUARTA-FEIRA 31/07/2024	QUINTA-FEIRA 01/08/2024	SEXTA-FEIRA 02/08/2024
CAFÉ DA MANHÃ	5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	1 unidade de pão tipo hot dog (25g) 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	1 unidade de pão francês (25g) com 5g de margarina 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	5 unidades biscoito tipo maisena 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)
LANCHE DA MANHÃ	1 unidade média de maçã (115g)	1 fatia média de melancia (200g)	1 unidade média de maçã (115g)	1 fatia média de melancia (200g)	1 unidade média de maçã (115g)
ALMOÇO	60g de carne suína flocada com legumes/30g de carne suína flocada com com 10g de cenoura, 10g de brócolis, 5g de vagem e 5g de milho) 70g de arroz branco 40g de feijão carioca 30g de salada de repolho com cenoura (20g de repolho e 10g de cenoura crua, ralados e temperados)	60g de carne bovina em cubos/tiras com batata 30g de carne bovina em cubos com 30g de batata) 75g de arroz com cenoura (70g de arroz branco com 5g de cenoura) 40g de feijão carioca 20g de beterraba (20g de beterraba cozida e temperada)	80g de Arroz Primavera (40g arroz branco com 20g carne suína flocada, 5g de cenoura, 5g de brócolis, 5g vagem, 5g milho) 40g de feijão carioca 30g de salada de alface (30g de alface picada e temperada)	55g de frango com cenoura (30g de frango e 25g de cenoura) 70g de arroz branco 40g de feijão carioca 20g de salada de tomate (20g de tomate picado e temperado)	60g de carne suína em cubos com mandioca 30g de carne suína em cubos com 30g de mandioca) 75g de arroz com cenoura (70g de arroz branco com 5g de cenoura) 40g de feijão carioca 20g de salada de brócolis (20g de brócolis picado e temperado)
LANCHE DA TARDE	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar) 5 unidades biscoito tipo maisena	200ml de iogurte 5 unidades biscoito tipo cream cracker	Pão com carne moída mista* (1 unidade de pão francês (25g), 15g de carne moída mista, 15g de cenoura e 20g molho de tomate)	1 fatia média de mamão (180g) 1 unidade média de banana (110g)	200ml de vitamina de mamão e maçã (200ml de leite integral + 1 fatia grande de mamão + 1/2 unidade de maçã)

Observação: o cardápio só poderá ser modificado com autorização prévia, por e-mail, pelo setor de nutrição

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)

SEMANA	ENERGIA (KCAL)	CARBOIDRATOS (55 a 65 % do VET)		PROTEÍNAS (10 a 15 % do VET)		LIPÍDIOS (25 a 35 % do VET)		SÓDIO (mg)
Semana 1	A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL NÃO FOI CALCULADA. PARA O CÁLCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA.							
Semana 2	385,89 kcal	64,50 g	66,85 %	12,87 g	13,34 %	9,69 g	22,59 %	966,18 mg
Semana 3	A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL NÃO FOI CALCULADA. PARA O CÁLCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA.							
Semana 4								
Semana 5								