



CARDÁPIO DE SETEMBRO/2021

FUNDAMENTAL E INFANTIL RURAL - PERÍODO DA MANHÃ

P.PARCIAL	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
MANHÃ	6/9	7/9	8/9	9/9	10/9
Desjejum	SUSPENSÃO DE AULAS	FERIADO NACIONAL	Leite com chocolate 32% cacau	Café com leite	Leite com chocolate 32% cacau
Lanche			Macarrão à bolonhesa (molho vermelho com cenoura e carne moída)	Suco natural de polpa, Pão com carne louca e molho Maçã	Arroz, feijão, Estrogonofe de frango, batata assada. Salada de cenoura
	13/9	14/9	15/9	16/9	17/9
Desjejum	Café com leite	Leite com chocolate 32% cacau	Café com leite	Leite com chocolate 32% cacau	Café com leite
Lanche	Macarrão alho e óleo e carne louca com molho de tomate e cenoura	Suco natural de polpa, Torta de legumes (cenoura, batata e brócolis). Maçã	Arroz, feijão, Pernil desfiado, Purê de batata. Salada de couve e tomate	Suco natural de polpa, Pão com carne moída e molho Banana	Arroz, feijão, Frango em cubos ao molho. Salada de alface e cenoura
	20/9	21/9	22/9	23/9	24/9
Desjejum	Leite com chocolate 32% cacau	Café com leite	Leite com chocolate 32% cacau	Café com leite	Leite com chocolate 32% cacau
Lanche	Macarrão alho e óleo, frango desfiado com molho branco e brócolis. Maçã	Arroz, feijão, Pernil desfiado, Virado de abobrinha. Salada de couve e tomate	Suco natural de polpa, Torta de legumes (couve-flor, cenoura e tomate). Banana	Suco natural de polpa, Pão com carne louca e molho Banana	Arroz, feijão, Carne desfiada com abóbora. Purê de mandioca
	27/9	28/9	29/9	30/9	1/10
Desjejum	Café com leite	Leite com chocolate 32% cacau	Café com leite	Leite com chocolate 32% cacau	Café com leite
Lanche	Macarrão à bolonhesa (molho vermelho com cenoura e carne desfiada)	Suco natural de polpa, Torta de legumes (batata, tomate e repolho). Maçã	Arroz, feijão, Pernil desfiado, Virado de couve. Refogado de abobrinha ralada com tomate	Suco natural de polpa, Pão com carne moída e molho Banana	Arroz, feijão, Estrogonofe de frango, batata assada. Salada de alface e beterraba. Banana

Bruna Rossi Guimarães Leite - Nutricionista – CRN3 41432

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com a disponibilidade e controle geral dos alimentos.



CARDÁPIO DE SETEMBRO/2021

FUNDAMENTAL E INFANTIL RURAL - PERÍODO DA TARDE

P.PARCIAL	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
TARDE	6/9	7/9	8/9	9/9	10/9
Lanche I	SUSPENSÃO DE AULAS	FERIADO NACIONAL	Macarrão à bolonhesa (molho vermelho com cenoura e carne moída)	Suco natural de polpa, Pão com carne louca e molho Maçã	Arroz, feijão, Estrogonofe de frango, batata assada. Salada de cenoura
Lanche II			Leite com chocolate 32% cacau	Café com leite	Leite com chocolate 32% cacau
	13/9	14/9	15/9	16/9	17/9
Lanche I	Macarrão alho e óleo e carne louca com molho de tomate e cenoura	Suco natural de polpa, Torta de legumes (cenoura, batata e brócolis). Maçã	Arroz, feijão, Pênil desfiado, Purê de batata. Salada de couve e tomate	Suco natural de polpa, Pão com carne moída e molho Banana	Arroz, feijão, Frango em cubos ao molho. Salada de alface e cenoura
Lanche II	Café com leite	Leite com chocolate 32% cacau	Café com leite	Leite com chocolate 32% cacau	Café com leite
	20/9	21/9	22/9	23/9	24/9
Lanche I	Macarrão alho e óleo, frango desfiado com molho branco e brócolis. Maçã	Arroz, feijão, Pênil desfiado, Virado de abobrinha. Salada de couve e tomate	Suco natural de polpa, Torta de legumes (couve-flor, cenoura e tomate). Banana	Suco natural de polpa, Pão com carne louca e molho Banana	Arroz, feijão, Carne desfiada com abóbora. Purê de mandioquinha
Lanche II	Leite com chocolate 32% cacau	Café com leite	Leite com chocolate 32% cacau	Café com leite	Leite com chocolate 32% cacau
	27/9	28/9	29/9	30/9	1/10
Lanche I	Macarrão à bolonhesa (molho vermelho com cenoura e carne desfiada)	Suco natural de polpa, Torta de legumes (batata, tomate e repolho). Maçã	Arroz, feijão, Pênil desfiado, Virado de couve. Refogado de abobrinha ralada com tomate	Suco natural de polpa, Pão com carne moída e molho Banana	Arroz, feijão, Estrogonofe de frango, batata assada. Salada de alface e beterraba. Banana
Lanche II	Café com leite	Leite com chocolate 32% cacau	Café com leite	Leite com chocolate 32% cacau	Café com leite

Bruna Rossi Guimarães Leite - Nutricionista – CRN3 41432

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com a disponibilidade e controle geral dos alimentos.



CARDÁPIO DE SETEMBRO/2021

FUNDAMENTAL E INFANTIL RURAL

INFANTIL:

Recomendação FNDE (nº 06, de 08 de Maio de 2020):

Art. 18 - I – Atender no mínimo 30% (trinta por cento) das necessidades nutricionais de energia, macronutrientes e micronutrientes prioritários, distribuídas em, no mínimo, duas refeições, para as creches em período parcial;

PRÉ ESCOLA (4 a 5 anos)	Energia (kcal)	Carboidratos (g) 55 a 65% VET	Proteínas (g) 10 a 15% VET	Gorduras (g) 15 a 30% do VET
Recomendação 30%	405Kcal	52 a 61	9 a 14	6 a 13
Prescrição	409Kcal	66	16	9
Adequação com 30%	101%	108%	114%	100%

Fonte: Energia – Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação (FAO), 2004;

Carboidrato, Proteína e Lipídeo – Organização Mundial de Saúde (OMS), 2004 e 2007.

*Para uso de referência dessa resolução, usou-se faixa de carboidrato de 55% a 65% do Valor Energético Total da Dieta (VET).

FUNDAMENTAL:

Recomendação FNDE (nº 06, de 08 de Maio de 2020):

Art. 18 - V – atender no mínimo 30% (trinta por cento) das necessidades nutricionais diárias de energia e macronutrientes, quando ofertadas duas ou mais refeições, para os estudantes matriculados na educação básica, exceto creches em período parcial;

ENSINO FUNDAMENTAL (6 a 10 anos)	Energia (kcal)	Carboidratos (g) 55 a 65% VET	Proteínas (g) 10 a 15% VET	Gorduras (g) 15 a 30% do VET
Recomendação	493 kcal	70 a 83	13 a 19	9 a 17
Prescrição	494Kcal	70,23	23,73	12,5
Adequação com 30%	100%	100%	125%	100%

Fonte: Energia – Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação (FAO), 2004;

Carboidrato, Proteína e Lipídeo – Organização Mundial de Saúde (OMS), 2004 e 2007.

*Para uso de referência dessa resolução, usou-se faixa de carboidrato de 55% a 65% do Valor Energético Total da Dieta (VET).

Bruna Rossi Guimarães Leite - Nutricionista – CRN3 41432

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com a disponibilidade e controle geral dos alimentos.



CARDÁPIO DE SETEMBRO/2021

CEMEI E CRECHE QUILOMBO - INFANTIL I, INFANTIL II

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	6/9	7/9	8/9	9/9	10/9
Café da manhã	SUSPENSÃO DE AULAS	FERIADO NACIONAL	Leite com chocolate 32% cacau	Café com leite	Vitamina de morango
Almoço			Arroz, feijão, Macarrão à bolonhesa Cenoura cozida	Suco natural de polpa, Pão com carne louca e molho Maçã	Arroz, feijão, Estrogonofe de frango, batata assada. Salada de cenoura
Lanche I			Leite com chocolate 32% cacau	Maçã	Vitamina de morango
Lanche II			Macarrão à bolonhesa (molho de cenoura e tomate)	Suco natural de polpa, Pão com carne louca e molho	Café com leite Bolo de fubá
	13/9	14/9	15/9	16/9	17/9
Café da manhã	Vitamina de morango	Leite com chocolate 32%	Banana	Leite com chocolate 32%	Café com leite
Almoço	Arroz, Feijão, Macarrão alho e óleo e carne louca com molho de tomate e cenoura	Suco natural de polpa, Torta de legumes (cenoura, batata e brócolis). Maçã	Arroz, feijão, Pernil desfiado, Purê de batata. Salada de couve e tomate	Suco natural de polpa, Pão com carne moída e molho Melancia	Arroz, feijão, Frango em cubos ao molho. Salada de alface e cenoura.
Lanche I	Vitamina de morango	Maçã	Virado de banana	Melancia	Maçã
Lanche II	Macarrão alho e óleo e carne louca com molho de tomate e cenoura	Suco natural de polpa, Torta de legumes (cenoura, batata e brócolis)	Leite com chocolate 32% cacau Bolo de cenoura	Suco natural de polpa, Pão com carne moída e molho	Café com leite Bolo de chocolate

Bruna Rossi Guimarães Leite - Nutricionista – CRN3 41432

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com a disponibilidade e controle geral dos alimentos.



CARDÁPIO DE SETEMBRO/2021

CEMEI E CRECHE QUILOMBO - INFANTIL I, INFANTIL II

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	20/9	21/9	22/9	23/9	24/9
Café da manhã	Leite com chocolate 32% cacau	Café com leite	Leite com chocolate 32%	Café com leite	Banana
Almoço	Arroz, feijão, Macarrão alho e óleo, frango desfiado com molho branco e brócolis. Maçã	Arroz, feijão, Pernil desfiado, Virado de abobrinha. Salada de couve e tomate	Suco natural de polpa, Torta de legumes (couve-flor, cenoura e tomate). Banana	Suco natural de polpa, Pão com carne louca e molho Melancia	Arroz, feijão, Carne desfiada com abóbora. Purê de mandioquinha
Lanche I	Maçã	Leite com chocolate 32% cacau	Banana	Melancia	Banana
Lanche II	Macarrão alho e óleo, frango desfiado com molho branco e brócolis	Café com leite Bolo branco	Suco natural de polpa, Torta de legumes (couve-flor, cenoura e tomate)	Suco natural de polpa, Pão com carne louca e molho	Leite com chocolate 32% cacau Bolo de milho
	27/9	28/9	29/9	30/9	1/10
Café da manhã	Café com leite	Leite com chocolate 32% cacau	Café com leite	Leite com chocolate 32%	Café com leite
Almoço	Arroz, Feijão, Macarrão alho e óleo e carne louca com molho de tomate e cenoura. Arroz doce	Suco natural de polpa, Torta de legumes (batata, tomate e repolho). Maçã	Arroz, feijão, Pernil desfiado, Virado de couve. Refogado de abobrinha ralada com tomate	Suco natural de polpa, Pão com carne moída e molho Banana	Arroz, feijão, Estrogonofe de frango, batata assada. Salada de alface e beterraba. Melancia
Lanche I	Arroz doce	Maçã	Virado de banana	Banana	Melancia
Lanche II	Macarrão com carne louca (molho vermelho com cenoura e carne desfiada)	Suco natural de polpa, Torta de legumes (batata, tomate e repolho)	Café com leite Bolo de banana	Suco natural de polpa, Pão com carne moída e molho	Café com leite Bolo de fubá

Bruna Rossi Guimarães Leite - Nutricionista – CRN3 41432

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo disponibilidade e controle geral dos alimentos.



CARDÁPIO DE SETEMBRO/2021

CEMEI E CRECHE QUILOMBO - INFANTIL I, INFANTIL II

Recomendação FNDE:

Art. 18

I – Atender no mínimo 30% (trinta por cento) das necessidades nutricionais de energia, macronutrientes e micronutrientes prioritários, distribuídas em, no mínimo, duas refeições, para as creches em período parcial;

PRÉ ESCOLA (4 a 5 anos)	Energia (kcal)	Carboidratos (g) 55 a 65% VET	Proteínas (g) 10 a 15% VET	Gorduras (g) 15 a 30% do VET
Recomendação 30%	405Kcal	52 a 61	9 a 14	6 a 13
Prescrição	409Kcal	66	16	9
Adequação com 30%	101%	108%	114%	100%

Fonte: Energia – Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação (FAO), 2004;

Carboidrato, Proteína e Lipídeo – Organização Mundial de Saúde (OMS), 2004 e 2007.

*Para uso de referência dessa resolução, usou-se faixa de carboidrato de 55% a 65% do Valor Energético Total da Dieta (VET).

Referência: Resolução nº 06, de 08 de Maio de 2020.

Bruna Rossi Guimarães Leite - Nutricionista – CRN3 41432

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com a disponibilidade e controle geral dos alimentos.



CARDÁPIO DE SETEMBRO/2021

CRECHE SÍTIO - INFANTIL I, INFANTIL II

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	6/9	7/9	8/9	9/9	10/9
Lanche I	SUSPENSÃO DE AULAS	FERIADO NACIONAL	Leite com chocolate 32% cacau	Maçã	Vitamina de morango
Lanche II			Macarrão à bolonhesa (molho de cenoura e tomate)	Suco natural de polpa, Pão com carne louca e molho	Café com leite Bolo de fubá
	13/9	14/9	15/9	16/9	17/9
Lanche I	Vitamina de morango	Maçã	Virado de banana	Melancia	Maçã
Lanche II	Macarrão alho e óleo e carne louca com molho de tomate e cenoura	Suco natural de polpa, Torta de legumes (cenoura, batata e brócolis)	Leite com chocolate 32% cacau Bolo de cenoura	Suco natural de polpa, Pão com carne moída e molho	Café com leite Bolo de chocolate
	20/9	21/9	22/9	23/9	24/9
Lanche I	Maçã	Leite com chocolate 32% cacau	Banana	Melancia	Banana
Lanche II	Macarrão alho e óleo, frango desfiado com molho branco e brócolis	Café com leite Bolo branco	Suco natural de polpa, Torta de legumes (couve-flor, cenoura e tomate)	Suco natural de polpa, Pão com carne louca e molho	Leite com chocolate 32% cacau Bolo de milho
	27/9	28/9	29/9	30/9	1/10
Lanche I	Arroz doce	Maçã	Virado de banana	Banana	Melancia
Lanche II	Macarrão com carne louca (molho vermelho com cenoura e carne desfiada)	Suco natural de polpa, Torta de legumes (batata, tomate e repolho)	Café com leite Bolo de banana	Suco natural de polpa, Pão com carne moída e molho	Café com leite Bolo de fubá

Recomendação FNDE: Art. 18 I – Atender no mínimo 30% (trinta por cento) das necessidades nutricionais de energia, macronutrientes e micronutrientes prioritários, distribuídas em, no mínimo, duas refeições, para as creches em período parcial;

PRÉ ESCOLA (4 a 5 anos)	Energia (kcal)	Carboidratos (g) 55 a 65% VET	Proteínas (g) 10 a 15% VET	Gorduras (g) 15 a 30% do VET
Recomendação 30%	405Kcal	52 a 61	9 a 14	6 a 13
Prescrição	409Kcal	66	16	9
Adequação com 30%	101%	108%	114%	100%

*Para uso de referência dessa resolução, usou-se faixa de carboidrato de 55% a 65% do Valor Energético Total da Dieta (VET).
Referência: Resolução nº 06, de 08 de Maio de 2020.

Fonte: Energia – Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação (FAO), 2004;
Carboidrato, Proteína e Lipídeo – Organização Mundial de Saúde (OMS), 2004 e 2007.

Bruna Rossi Guimarães Leite - Nutricionista – CRN3 41432

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo disponibilidade e controle geral dos alimentos.