



**CARDÁPIO DIURNO E NOTURNO - MÊS DE DEZEMBRO 2021**  
**INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS (MÉDIA MENSAL):**

	Composição nutricional											
	Calorias (kcal)	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Lipídio (g)	Fibra alimentar (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Magnésio (mg)	Sódio (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)
Diurno – 4 a 5 anos	327,99	12,44	48,84	9,21	2,7	111,51	1,17	1,49	37,56	323,17	80,35	29,44
Diurno - 6 a 10 anos	390,25	13,94	60,57	10,25	3,08	118,29	1,32	1,68	43,51	466,66	88,98	32,51
Diurno – 11 a 15 anos	453,72	16,04	71,81	11,37	3,48	122,71	1,5	1,96	49,28	470,53	92,95	35,47
Noturno	565,08	24,14	92,72	10,85	8,12	83,78	3,65	3,23	95,78	464,36	180,64	32,48

	% de macronutrientes		
	Proteína	Carboidrato	Lipídio
Diurno – 4 a 5 anos	15,17	59,57	25,26
Diurno - 6 a 10 anos	14,29	62,08	23,63
Diurno – 11 a 15 anos	14,14	63,3	22,55
Noturno	17,08	65,64	17,28



**CARDÁPIO DIURNO E NOTURNO - MÊS DE DEZEMBRO 2021**

**DIURNO**

<b>DIAS</b>	<b>SEGUNDA</b>	<b>TERÇA</b>	<b>QUARTA</b>	<b>QUINTA</b>	<b>SEXTA</b>	<b>SÁBADO</b>
29/11 a 03/12 Matutino-9h Vespertino-15h	- Salada de repolho e abacaxi -Almôndegas - Purê de batata - Arroz	- Salada de tomate e repolho -Frango (coxa e sobrecoxa) com batata ao molho de açafrão - Arroz -Melancia	- Iogurte de morango - Pão de queijo - Banana	-Refresco natural de maracujá (fruta ou polpa) - Pão francês com carne moída	- Salada de alface e tomate -Galinhada (coxa e sobrecoxa) - Abacaxi em rodela	-
06 a 10/12 Matutino-9h Vespertino-15h	-Salada de alface e cheiro verde -Macarrão em camadas (carne e queijo mussarela)	- Salada de repolho, cenoura ralada e maçã - Galinhada (peito) - Manga em fatias	-Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) -Pão francês com mussarela e tomate ao forno	- Sourbet de banana - Rosca -Maçã	- Salada verde de agrião, alface e cheiro verde - Arroz Maria Izabel - Laranja	-
13 a 17/12 Matutino-9h Vespertino-15h	- Salada de repolho e abacaxi -Almôndegas - Purê de batata - Arroz	- Salada de tomate e repolho -Frango (coxa e sobrecoxa) com batata ao molho de açafrão - Arroz - Melancia	- Iogurte de morango - Pão de queijo - Banana	-Refresco natural de maracujá (fruta ou polpa) -Pão francês com carne moída	- Salada de alface e tomate -Galinhada (coxa e sobrecoxa) - Abacaxi em rodela	-



**CARDÁPIO DIURNO E NOTURNO - MÊS DE DEZEMBRO 2021**

**NOTURNO**

DIAS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
29/11 a 03/12 Noturno - 19h	- Salada de repolho e abacaxi -Almôndegas - Purê de batata - Arroz -Feijão	- Salada de batata e cenoura cozidos -Frango (coxa e sobrecoxa) ao molho de açafrão - Arroz -Feijão -Melancia	-Sopa de legumes (batata, cenoura e repolho), macarrão, carne, açafrão e feijão	-Refresco natural de maracujá (fruta ou polpa) - Vinagrete - Arroz Maria Izabel - Abóbora kabutiá ao molho -Feijão	- Salada de tomate e repolho -Galinhada (coxa e sobrecoxa) -Milho refogado - Feijão - Abacaxi em rodela	~
06 a 10/12 Noturno - 19h	-Salada de alface e cheiro verde -Macarrão em camadas (carne e queijo mussarela) - Arroz - Feijão	- Vinagrete - Galinhada (peito) -Abobrinha batida -Feijão - Manga em fatias	- Salada de beterraba - Carne suína com mandioca - Arroz - Feijão	- Salada de repolho, cenoura ralada e maçã -Frango (coxa e sobrecoxa) com batata ao molho de açafrão - Arroz -Feijão	- Salada verde de agrião, alface e cheiro verde - Arroz Maria Izabel -Cenoura ao molho - Feijão - Laranja	-
13 a 17/12 Noturno - 19h	- Salada de repolho e abacaxi -Almôndegas - Purê de batata - Arroz -Feijão	- Salada de batata e cenoura cozidos -Frango (coxa e sobrecoxa) com batata ao molho de açafrão - Arroz -Feijão - Melancia	-Sopa de legumes (batata, cenoura e repolho), macarrão, carne, açafrão e feijão	-Refresco natural de maracujá (fruta ou polpa) - Vinagrete - Arroz Maria Izabel - Abóbora kabutiá ao molho -Feijão	- Salada de tomate e repolho -Galinhada (coxa e sobrecoxa) -Milho refogado -Feijão - Abacaxi em rodela	-



**CARDÁPIO DIURNO E NOTURNO - MÊS DE DEZEMBRO 2021**

**DIURNO**

Alimentos	DIURNO		
	Nº de refeições	Per capita	Total
Açafrão	5	0,3g	1,5g
Açúcar	3x15	15g (suco e refresco) e 5g (fruta caramelada)	45g
Achocolatado	-	10g	-
Arroz	8	50g refeição salgada 30g para arroz doce e baião de três	400g
Farinha de mandioca	-	15g farofa e 5g tutu	-
Extrato de tomate	3	10g	30g
Feijão	-	25g , 15g (baião) e 10g (sopa)	-
Leite	-	170ml (leite fluido e mingau) 100ml (molho lasanha, arroz doce e curau), 50ml (estrogonofe) e 10ml para purê	-
Leite em pó	1	25g	25g
Macarrão Padre Nosso	-	15g sopa	-
Macarrão Parafuso	1	40g macarronada	40g
Óleo	12	5ml	60mL
Sal	12	0,5g	6g
Suco concentrado de caju	-	25mL	-



**CARDÁPIO DIURNO E NOTURNO - MÊS DE DEZEMBRO 2021**

<b>VERDURAS</b>	<b>1ª semana</b>	<b>2ª Semana</b>	<b>3ª Semana</b>
<b>Alho - 1g</b>	4g	3g	4g
<b>Abobrinha- 25g e 20g (farofa)</b>	-	-	-
<b>Abóbora – 25g</b>	-	-	-
<b>Agrião- 20g</b>	-	20g	-
<b>Alface- 20g e 15g (sanduíche)</b>	20g	40g	20g
<b>Batata- 20g (sopa), 25g (geral) e 70g (purê e escondidinho)</b>	95g	-	95g
<b>Beterraba- 25g (geral)</b>	-	-	-
<b>Cebola - 5g</b>	20g	15g	20g
<b>Cenoura – 25g (geral), 20g (risoto e sopa) e 15g (recheio sanduíche e farofa)</b>	-	25g	-
<b>Cheiro verde - 1g</b>	-	2g	-
<b>Chuchu – 25g (geral) e 20g (sopa)</b>	-	-	-
<b>Couve - 15g</b>	-	-	-
<b>Mandioca – 30g (geral) 70g (escondidinho)</b>	-	-	-
<b>Pepino- 20g</b>	-	-	-
<b>Repolho - 25g</b>	50g	25g	50g
<b>Tomate – 25g (geral), 20g (recheio sanduíche) e 15g molho</b>	50g	20g	50g
<b>Ovos – 1 un (cardápio salgado)</b>	-	-	-



**CARDÁPIO DIURNO E NOTURNO - MÊS DE DEZEMBRO 2021**

FRUTAS	1ª semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana
<b>Abacaxi</b> – 150g (sobremesa), 100g (suco), 40g (salada de frutas) e 10g (salada salgada)	160g	-	100g	-
<b>Acerola</b> – 50g (suco)	-	50g		50g
<b>Banana</b> – 100g (sobremesa) e 40g (leite enriquecido)	100g	40g	-	100g
<b>Laranja</b> – 1un (200g) e 30g (salada)	-	200g	200g	200g
<b>Maçã</b> – 100g e 10g (salada salgada)	-	110g	-	-
<b>Mamão</b> - 100g		-		-
<b>Manga</b> – 100g (sobremesa) e 10g (salada salgada)	-	100g	100g	-
<b>Maracujá</b> - 50g (referesco)	50g			
<b>Melancia</b> - 150g (sobremesa)	150g	-	-	150g

CARNES	1ª Quinzena (29/11 a 10/12)	2ª Quinzena (13 a 17/12)
<b>Carne Bovina</b> – 40g	160g	80g
<b>Frango - coxa e sobrecoxa</b> - 60g	120g	120g
<b>Frango – peito</b> - 50g	50g	-
<b>Filé de pescado</b> - 40g	-	-
<b>Carne suína</b> – 40 g	-	-

Iogurte, Manteiga de Leite, Queijo Mussarela e Polpa de fruta		
PRODUTOS	1ª Quinzena	2ª Quinzena
<b>Iogurte</b> - 200ml	200ml	200ml
<b>Manteiga de Leite</b> - 5g (panificados) e 3g (purê)	3g	3g
<b>Polpa da fruta</b> - 60g	120g	60g
<b>Queijo Mussarela</b> – 5g (prato salgado) e 20g recheio de pão	40g	-



**CARDÁPIO DIURNO E NOTURNO - MÊS DE DEZEMBRO 2021**

PANIFICADOS	PANIFICADOS
01/12	1 unid Pão de queijo (50g)
02/12	1 unid Pão francês
08/12	1 unid Pão francês
09/12	1 unid Rosca
15/12	1 unid Pão de queijo (50g)
16/12	1 unid Pão francês

**NOTURNO**

Alimentos	NOTURNO		
	Nº de refeições	Per capita	Total
Açafrão	8	0,3g	2,4g
Açúcar	2	15g (suco e refresco)	30g
Arroz	13	80g/50g baião	1.040g
Extrato de tomate	3	10g	30g
Farinha de mandioca	-	15g farofa e 5g tutu	-
Feijão	13x25g+2x10g	25g/15g baião e 10g sopa	345g
Leite	-	100ml (molho branco)	-
Macarrão para sopa	2	20g	40g
Macarrão Parafuso (macarronada)	1	50g macarronada (prato único) e 25g com arroz e 15g salada	25g
Margarina	-	5g molho branco	-
Óleo	15	5ml	75ml
Sal	15	0,5g	7,5g
Trigo para quibe	-	25g (quibe) e 5g (tabule)	-



**CARDÁPIO DIURNO E NOTURNO - MÊS DE DEZEMBRO 2021**

<b>VERDURAS E FRUTAS</b>	<b>1ª semana</b>	<b>2ª Semana</b>	<b>3ª Semana</b>
<b>Abacaxi</b> - 150g (sobremesa), 100g (referesco e suco) e 10g salada	160g	-	160g
<b>Abóbora</b> - 25g (cardápio salgado), 40g (caldo) e 15g (feijão)	25g	-	25g
<b>Abobrinha</b> - 25g (cardápio salgado) e 15g (farofa e omelete)	-	25g	-
<b>Agrião</b> - 20g	-	20g	-
<b>Alface</b> - 20g	-	40g	-
<b>Alho</b> - 1g	5g	5g	5g
<b>Banana</b> – 100g e 20g farofa	-	-	-
<b>Batata</b> -25g (geral), 70g (purê e escondidinho) , sopa (20g) e 10g (feijão)	115g	25g	115g
<b>Beterraba</b> - 25g	-	25g	-
<b>Cebola</b> - 5g	25g	25g	25g
<b>Cenoura</b> -15g risoto), 25g (geral), sopa e arroz a grega (20g)	45g	50g	45g
<b>Cheiro verde</b> - 1g	-	2g	-
<b>Chuchu</b> -25g (geral) e sopa (20g)	-	-	-
<b>Couve</b> - 15g	-	-	-
<b>Laranja</b> - 200g	-	200g	-
<b>Maçã</b> – 100g e salada (10g)	-	10g	-
<b>Mamão</b> – sobremesa (100g)	-	-	-
<b>Manga</b> – 100g (sobremesa) e salada (10g)	-	100g	-



**CARDÁPIO DIURNO E NOTURNO - MÊS DE DEZEMBRO 2021**

<b>Mandioca-</b> 30g (geral) 70g (escondidinho)	-	30g	-
<b>Maracujá-</b> 50g (refresco)	50g	-	50g
<b>Melancia-</b> 150g (sobremesa)	150g	-	150g
<b>Milho verde-</b> 50g	50g	-	50g
<b>Pepino-</b> 25g	-	-	-
<b>Repolho –</b> 25g, sopa (20g) e 10g (feijão)	70g	25g	70g
<b>Tomate-</b> 30g, 20g quibe e 15g molho, recheio e risoto	60g	30g	60g
<b>Vagem-</b> arroz a grega (20g)	-	-	-
<b>Ovos-</b> 1 un (cardápio salgado) e ½ un (farofa e salada)	-	-	-

<b>CARNES</b>	<b>1ª Quinzena (29/11 a 10/12)</b>	<b>2ª Quinzena (13/12 a 17/12)</b>
<b>Carne Bovina - 50g</b>	250g	150g
<b>Carne Suína- 50g</b>	50g	-
<b>Frango - coxa e sobrecoxa - 70g</b>	210g	140g
<b>Frango – peito - 60g</b>	60g	-
<b>Filé de pescada- 50g</b>	-	-

<b>iogurte, Manteiga de Leite, Queijo Mussarela e Polpa de fruta</b>		
<b>PRODUTOS</b>	<b>1ª Quinzena (29/11 a 10/12)</b>	<b>2ª Quinzena (13/12 a 17/12)</b>
<b>Manteiga de Leite –</b> 5g no pão e 3g no purê	3g	3g
<b>Polpa da fruta - 60g</b>	60g	60g
<b>Queijo Mussarela –</b> 5g (prato salgado) e 20g recheio de pão	-	-