



CARDÁPIO MÊS DE AGOSTO/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	335,4	13,37	49,3	9,41	3,27	120,91	1,36	1,6	39,56	333,67	96,41	32,41
Diurno - 6 a 10 anos	390,84	14,53	60,22	10,21	3,72	124,29	1,51	1,77	45,28	474,53	103,61	34,22
Diurno – 11 a 15 anos	484,74	17,71	77,71	11,45	4,1	128,4	1,77	2,19	53,51	480,07	103,79	34,23
Noturno	544,07	23,26	87,42	11,26	7,38	89,02	3,27	3,1	80,48	475,96	203,77	31,07

	% de macronutrientes		
	Proteína	Carboidrato	Lipídio
Diurno – 4 a 5 anos	15,95	58,79	25,26
Diurno - 6 a 10 anos	14,87	61,63	23,5
Diurno – 11 a 15 anos	14,61	64,13	21,26
Noturno	17,1	64,27	18,63

A ingestão de nutrientes, propiciada pela alimentação, é essencial para a boa saúde. Igualmente importantes para a saúde são os alimentos específicos que fornecem os nutrientes, as inúmeras possíveis combinações entre eles e suas formas de preparo, as características do modo de comer e as dimensões sociais e culturais das práticas alimentares.

Referência

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Secretaria de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira. 2ª ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.



CARDÁPIO MÊS DE AGOSTO/2021

DIURNO

DIAS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
02 a 06/08 Matutino- 9h Vespertino- 15h	-Macarrão em camadas (carne e queijo mussarela)	-Pão francês com molho de carne - Laranja	- Vinagrete -Escondidinho com frango desfiado (peito) -Arroz - Banana	-Iogurte - Torradas de pão francês com manteiga de leite	-Molho de carne - Purê de batata - Arroz	-
09 a 13/08 Matutino- 9h Vespertino- 15h	- Salada de repolho e abacaxi - Baião de três -Maçã	- Suco de polpa de fruta - Pão carequinha com tomate e queijo mussarela gratinado (oregano opcional)	- Salada de cenoura e beterraba cozidas e cheiro verde - Frango (peito) com batatas ao molho de açafrão - Arroz - Banana	- Leite com achocolatado - Bolo de cenoura	- Salada de alface e tomate - Estrogonofe de carne suína - Arroz - Laranja	-
16 a 20/08 Matutino- 9h Vespertino- 15	-Macarrão em camadas (carne e queijo mussarela)	-Pão francês com molho de carne - Laranja	- Vinagrete -Escondidinho com frango desfiado (peito) -Arroz - Banana	-Iogurte - Torradas de pão francês com manteiga de leite	-Molho de carne - Purê de batata - Arroz	-
23 a 27/08 Matutino- 9h Vespertino- 15h	- Salada de repolho e abacaxi - Baião de três -Maçã	- Suco de polpa de fruta - Pão carequinha com tomate e queijo mussarela gratinado (oregano opcional)	-Salada de cenoura e beterraba cozidas e cheiro verde - Frango (peito) com batatas ao molho de açafrão -Arroz - Banana	- Leite com achocolatado - Bolo de cenoura	- Salada de alface e tomate - Estrogonofe de carne suína - Arroz - Laranja	-
30/08 a 03/09 Matutino- 9h Vespertino- 15h	-Macarrão em camadas (carne e queijo mussarela)	-Pão francês com molho de carne - Laranja	- Vinagrete -Escondidinho com frango desfiado (peito) -Arroz - Banana	-Iogurte - Torradas de pão francês com manteiga de leite	-Molho de carne - Purê de batata - Arroz	-



CARDÁPIO MÊS DE AGOSTO/2021

NOTURNO

DIAS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
02 a 06/08 Noturno 19h	-Salada de alface e tomate -Macarrão em camadas (carne e queijo mussarela) - Arroz - Feijão	-Salada de repolho, cenoura, couve e hortelã -Picadinho de carne com abóbora - Arroz - Feijão	-Vinagrete -Escondidinho com frango desfiado (peito) -Arroz/Feijão - Banana	- Feijão cozido com carne - Couve refogada - Farofa de banana picadinha ou cenoura ralada - Arroz - Laranja em rodela	-Molho de frango (coxa e sobrecosta) - Purê de batata - Arroz - Feijão	-
09 a 13/08 Noturno 19h	- Salada de repolho e abacaxi - Baião de três - Abobrinha batida	- Salada de beterraba com cheiro verde - Carne picadinha com batata - Arroz - Feijão	- Salada de cenoura e beterraba cozidas e cheiro verde - Frango (peito) ao molho com batatas - Arroz/Feijão - Banana	- Sopa de legumes (batata, cenoura e repolho), macarrão, carne, açafrão e feijão	- Salada de alface e tomate - Estrogonofe de carne suína - Arroz	-
16 a 20/08 Noturno 19h	-Salada de alface e tomate -Macarrão em camadas (carne e queijo mussarela) - Arroz - Feijão	- Salada de repolho, cenoura, couve e hortelã -Picadinho de carne com abóbora - Arroz - Feijão	- Vinagrete -Escondidinho com frango desfiado (peito) -Arroz/ Feijão - Banana	- Feijão cozido com carne - Couve refogada - Farofa de banana picadinha ou cenoura ralada - Arroz - Laranja em rodela	-Molho de frango (coxa e sobrecosta) - Purê de batata - Arroz - Feijão	-
23 a 27/08 Noturno 19h	- Salada de repolho e abacaxi - Baião de três - Abobrinha batida	- Salada de beterraba com cheiro verde - Carne picadinha com batata - Arroz - Feijão	- Salada de cenoura e beterraba cozidas e cheiro verde - Frango (peito) ao molho com batatas - Arroz/Feijão - Banana	- Sopa de legumes (batata, cenoura e repolho), macarrão, carne, açafrão e feijão	- Salada de alface e tomate - Estrogonofe de carne suína - Arroz	-
30/08 a 03/09 Noturno 19h	-Salada de alface e tomate -Macarrão em camadas (carne e queijo mussarela) - Arroz - Feijão	- Salada de repolho, cenoura, couve e hortelã -Picadinho de carne com abóbora - Arroz - Feijão	- Vinagrete -Escondidinho com frango desfiado (peito) -Arroz/ Feijão - Banana	- Feijão cozido com carne - Couve refogada - Farofa de banana picadinha ou cenoura ralada - Arroz - Laranja em rodela	-Molho de frango (coxa e sobrecosta) - Purê de batata - Arroz - Feijão	-



CARDÁPIO MÊS DE AGOSTO/2021

DIURNO

Alimentos	DIURNO		
	Nº de refeições	Per capita	Total
Açafrão	2	0,3g	0,6g
Açúcar	5x15g	10g para curau 15g (suco e refresco) e 5g (fruta caramelada)	75g
Achocolatado	2	10g	20g
Arroz	10 x50g+2x30g	50g refeição salgada 30g para arroz doce e baião de três	560g
Biscoito salgado	-	27g	-
Biscoito sabor leite	-	30g	-
Farinha de mandioca	-	15g farofa e 5g tutu	-
Farinha de trigo	2x5g	0,5g estrogonofe	10g
Extrato de tomate	9	10g	90g
Feijão	2x15g	25g , 15g (baião) e10g (sopa)	30g
Leite	-	170ml (leite fluido e mingau) 100ml (molho lasanha, arroz doce e curau) e 10ml para purê	-
Leite em pó	2x25g+2x6g	25g/ 6g para o estrogonofe	62g
Macarrão Padre Nosso	-	15g sopa	-
Macarrão Parafuso	3	40g macarronada	120g
Manteiga de leite	3	5g no pão e no molho branco e estrogonofe	15g
Óleo	18	5ml	90mL
Sal	18	0,5g	9,0g
Suco concentrado de caju	-	25mL	-
Trigo para quibe	-	25g (quibe) e 5g (tabule)	-



CARDÁPIO MÊS DE AGOSTO/2021

VERDURAS	1ª semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana	5ª Semana
Alho - 1g	4g	3g	4g	3g	4g
Abobrinha- 25g e 20g (farofa)	-	-	-	-	-
Abóbora – 25 g	-	-	-	-	-
Alface- 20g e 15g (sanduíche)	-	20g	-	20g	-
Batata- 20g (sopa), 25g (geral) e 70g (escondidinho e purê)	140g	25g	140g	25g	140g
Beterraba- 25g (geral)	-	25g	-	25g	-
Cebola - 5g	20g	15g	20g	15g	20g
Cenoura – 25g (geral), 20g (arroz a grega, risoto e sopa) e 15g (recheio sanduíche e farofa)	-	25g	-	25g	-
Cheiro verde - 1g	-	1g	-	1g	-
Chuchu – 25g (geral) e 20g (sopa)	-	-	-	-	-
Couve - 15g	-	-	-	-	-
Mandioca – 30g (geral)	-	-	-	-	-
Milho verde- 20g (risoto)	-	-	-	-	-
Pepino- 20g (salada e tabule)	-	-	-	-	-
Repolho - 25g	-	25g	-	25g	-
Tomate – 25g (geral), 20g (25g	45g	25g	45g	25g



CARDÁPIO MÊS DE AGOSTO/2021

recheio sanduíche e risoto) e 15g molho					
Vagem- 20g (arroz a grega)	-	-	-	-	-
Ovos – 1 un (cardápio salgado)	-	-	-	-	-

FRUTAS	1ª semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana	5ª Semana
Abacaxi – 150g (sobremesa) e 10g (salada salgada)-	-	10g	-	10g	-
Banana – 80g (sobremesa) e 40g (leite enriquecido)	80g	80g	80g	80g	80g
Laranja – 1un (200g) e 30g (salada)	200g	200g	200g	200g	200g
Limão – 15g (suco)	-	-	-	-	-
Maçã – 80g e 10g (salada salgada)	-	80g	-	80g	-
Mamão- 100g (sobremesa)	-	-	-	-	-

CARNES	1ª Quinzena (02 a 13/08)	2ª Quinzena (16/08 a 03/09)
Carne Bovina – 40g	160g	280g
Frango - coxa e sobrecoxa - 60g	-	-
Frango – peito - 50g	100g	150g
Filé de pescado- 40g	-	-
Carne suína – 40 g	40g	40g



CARDÁPIO MÊS DE AGOSTO/2021

Bebida Láctea, Queijo Mussarela, Polpa de frutas e Requeijão Cremoso		
PRODUTOS	1ª Quinzena (03 a 14/08)	2ª Quinzena (17/08 a 03/09)
Bebida Láctea sabor Morango - 200ml	200mL	400mL
Queijo Mussarela – 5g (prato salgado) , 15 g no macarrão em camadas e 20g recheio de pão	40g	60g
Polpa de frutas- 60g	60g	60g
Requeijão – 10 ou 5g	10g	10g

PANIFICADOS	PANIFICADOS
03/08/21	01 unid. pão francês
05/08/21	01 unid. pão francês
10/08/21	01 unid. pão carequinha
12/08/21	1 fatia de bolo de 50g
17/08/21	01 unid. pão francês
19/08/21	01 unid. pão francês
24/08/21	01 unid. pão carequinha
26/08/21	1 fatia de bolo de 50g
31/08/21	01 unid. pão francês
02/09/21	01 unid. pão francês



CARDÁPIO MÊS DE AGOSTO/2021

NOTURNO

Alimentos	NOTURNO		
	Nº de refeições	Per capita	Total
Açafrão	4	0,3g	1,2g
Arroz	20x70g+5x50g	70g/50g baião e macarrão	1.650g
Extrato de tomate	9	10g	90g
Farinha de mandioca	3	15g farofa e 5g tutu	45g
Farinha de trigo	2	5g estrogonofe	10g
Feijão	19x25g+2x15g+2x10g	25g/15g baião e 10g sopa	525g
Leite em pó	2	6g para o estrogonofe	12g
Macarrão para sopa	2	20g	40g
Macarrão Parafuso (macarronada)	3	50g macarronada e 15g salada	150g
Margarina	2	5g molho branco e estrogonofe	10g
Óleo	25	5ml	125mL
Sal	25	0,5g	12,5g



CARDÁPIO MÊS DE AGOSTO/2021

VERDURAS E FRUTAS	1ª semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana	5ª Semana
Abacaxi - 10 g salada	-	10g	-	10g	-
Abóbora - 25g (cardápio salgado), 40g (caldo) e 15g (feijão)	25g	-	25g	-	25g
Abobrinha - 25g (cardápio salgado)	-	25g	-	25g	-
Alface - 20g	20g	20g	20g	20g	20g
Alho - 1g	5g	5g	5g	5g	5g
Banana – 80g e 20g farofa	100g	80g	100g	80g	100g
Batata -25g (geral), 70g (escondidinho e purê) , sopa (20g) e 10g (feijão)	140g	70g	140g	70g	140g
Beterraba - 25g	-	50g	-	50g	-
Cebola - 5g	25g	25g	25g	25g	25g
Cenoura -15g risoto), 25g (geral), sopa e arroz a grega (20g)	25g	45g	25g	45g	25g
Cheiro verde - 1g	-	2g	-	2g	-
Chuchu -25g (geral) e sopa (20g)	-	-	-	-	-
Couve - 15g	30g	-	30g	-	30g
Hortelã - 1g	1g	-	1g	-	1g
Laranja - 200g	200g	-	200g	-	200g



CARDÁPIO MÊS DE AGOSTO/2021

Maçã 10g salada	-	-	-	-	-
Mandioca - 30g	-	-	-	-	-
Pepino - 25g	-	-	-	-	-
Repolho – 25g, sopa (20g) e 10g (feijão)	25g	45g	25g	45g	25g
Tomate - 30g, 20g (recheio sanduíche e risoto) e 15g molho	60g	45g	60g	45g	60g
Vagem - arroz a grega (20g)	-	-	-	-	-
Ovos -1 un (cardápio salgado) e ½ un (farofa e salada)	-	-	-	-	-

CARNES	1ª Quinzena (02 a 13/08)	2ª Quinzena (16/08 a 03/09)
Carne Bovina - 50g	300g	450g
Carne Suína - 50g	50g	50g
Frango - coxa e sobrecoxa - 70g	70g	140g
Frango – peito - 60g	120g	180g

Bebida Láctea, Queijo Mussarela, Polpa de frutas e Requeijão Cremoso		
PRODUTOS	1ª Quinzena (03 a 14/08)	2ª Quinzena (17/08 a 03/09)
Bebida Láctea sabor Morango - 200ml	-	-
Queijo Mussarela – 5g (prato salgado) , 15 g no macarrão em camadas e 20g recheio de pão	20g	40g
Polpa de frutas - 60g	-	-
Requeijão – 10g	10g	10g