



## CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL

Zona: RURAL/URBANA

Faixa Etária: 11 a 15 anos

PERÍODO: INTEGRAL

|                            | 2ª. FEIRA                                                                                               | 3ª. FEIRA                                                                                                          | 4ª. FEIRA                                                                                                                                 | 5ª. FEIRA                                                                                                     | 6ª. FEIRA                                                                                                                                              |
|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>LANCHE</b>              | VITAMINA DE GOIABA<br>COM BISCOITO SALGADO                                                              | SALADA DE FRUTAS<br>(BANANA, MELÃO E LARANJA)                                                                      | MINGAU INSTANTÂNEO                                                                                                                        | PÃO COM PATÊ DE FRANGO E<br>LEITE PINGADO                                                                     | CHOCOLATE COM BISCOITO<br>SALGADO                                                                                                                      |
| <b>ALMOÇO</b>              | ARROZ MARIA IZABEL DE<br>FRANGO<br>SALADA COZIDA (BATATA DOCE<br>OU MACAXEIRA)<br><br>SOBREMESA: BANANA | MACARRONADA DE CARNE<br>MOÍDA COM MOLHO DE<br>TOMATE<br>SALADA (REFOGADO DE<br>REPOLHO)<br><br>SOBREMESA: MELANCIA | PEIXE AO MOLHO COM<br>LEGUMES e PIRÃO<br>OU<br>SUÍNO REFOGADO COM<br>LEGUMES<br>ARROZ<br>FEIJÃO CARIOCA<br>SALADA<br>(CENOURA OU JERIMUM) | FRANGO AO MOLHO COM<br>MACARRÃO<br>ARROZ<br>FEIJÃO PRETO<br>SALADA COZIDA (BETERRABA)<br><br>SOBREMESA: MAMÃO | ISCA DE CARNE REFOGADA<br>FAROFÁ DE MANDIOCA<br>BAIÃO DE DOIS<br>(FEIJÃO DE CORDA)<br>SALADA COZIDA<br>(BATATA COM CENOURA)<br><br>SOBREMESA: RAPADURA |
| <b>LANCHE<br/>DA TARDE</b> | CANJA DE FRANGO COM<br>LEGUMES                                                                          | FAROFÁ DE CUSCUZ COM OVO<br>E SUCO DE CAJU                                                                         | SOPA DE FEIJÃO COM<br>MACARRÃO                                                                                                            | VITAMINA DE MANGA COM<br>BISCOITO DOCE                                                                        | SALADA DE FRUTAS<br>(BANANA, MAMÃO E LARANJA)<br>VITAMINADA COM AVEIA                                                                                  |

OBSERVAÇÃO: Cardápio sujeito a modificação. Servir o peixe apenas uma (1) vez ao mês.

| Análise<br>Nutricional | Energia<br>(Kcal) | CHO<br>(g) | PTN<br>(g) | LIP<br>(g) | Vit. A<br>(mcg) | Vit. C<br>(mg) | Ca<br>(mg) | Fe<br>(mg) | Na<br>(mg) |
|------------------------|-------------------|------------|------------|------------|-----------------|----------------|------------|------------|------------|
| Média Semanal          | 1196,58           | 181        | 52         | 30         | 121,35          | 193,97         | 340,77     | 7,95       | 1478,36    |
| Percentual             |                   | 61         | 17         | 23         |                 |                |            |            |            |

**Ivaneide Mendes**  
Nutricionista Resp. Técnica  
CRN 7 – 14134