

CARDÁPIO QUILOMBOLA FUNDAMENTAL INTEGRAL

Zona: RURAL/URBANA

Faixa Etária: 06 a 15 anos

PERÍODO: INTEGRAL

	2ª. FEIRA	3ª. FEIRA	4ª. FEIRA	5ª. FEIRA	6ª. FEIRA
LANCHE	VITAMINA DE GOIABA COM BISCOITO DOCE	QUARENTÃO COM COCO RALADO E CAFÉ PINGADO	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO E LARANJA)	PÃO COM OVO OU BOLO TÍPICO E CHOCOLATE QUENTE	MINGAU DE MILHO
ALMOÇO	ARROZ MARIA IZABEL DE FRANGO SALADA COZIDA (BATATA DOCE OU MACAXEIRA) SOBREMESA: BANANA OU DOCE DE BANANA CASEIRO	CARNE EM CUBOS GUISADA ARROZ MACARRÃO FEIJÃO PRETO SALADA COZIDA (JERIMUM COM CHEIRO VERDE) SOBREMESA: MELANCIA	PEIXE AO MOLHO DE COCO E LEGUMES PIRÃO ARROZ SALADA (REFOGADO DE CENOURA E REPOLHO)	FRANGO COZIDO AO MOLHO (COXA E SOBRECOXA) ARROZ FEIJÃO CARIOCA FAROFÁ DE CUSCUZ SALADA COZIDA (BETERRABA) SOBREMESA: MAMÃO	CARNE DE PORCO REFOGADA COM FAROFÁ DE MANDIOCA BAIÃO DE DOIS SALADA COZIDA (BATATA E CENOURA) SOBREMESA: RAPADURA
LANCHE DA TARDE	CANJA DE FRANGO COM LEGUMES	SOPA DE CARNE MOÍDA	FAROFÁ DE CUSCUZ COM CARNE MOÍDA E SUCO DE CAJU	VITAMINA DE MANGA COM BISCOITO SALGADO	MACAXEIRA OU BATATA DOCE COZIDA OU TAPIOCA COM COCO E CAFÉ COM LEITE PINGADO

OBSERVAÇÃO: CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES (ALTERNAR O TIPO DE FEIJÃO/TIPO DE ARROZ).

Análise Nutricional	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (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