



CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL

Zona: RURAL/URBANA

Faixa Etária: 11 a 15 anos

PERÍODO: INTEGRAL

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

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

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