

*Informações Nutricionais do
Cardápio Rotativo*

Fundamental Integral

2018

0
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10

+ - ()
% / -
.



INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS DOS CARDÁPIOS - ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CÁLCULO CARDÁPIOS – 2018

FUNDAMENTAL INTEGRAL

FUNDAMENTAL INTEGRAL											
1ª SEMANA	FUNDAMENTAL INTEGRAL										
	Valor energético (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Fibras (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)
<p><u>Desjejum:</u> Pão hot dog com margarina, leite com café e</p> <p><u>Almoço:</u> Arroz, feijão, almôndegas ao sugo, purê de batata flocada, salada de repolho e maçã.</p> <p><u>Lanche da tarde:</u> Biscoito salgado integral e leite com achocolatado.</p>	1.369,73	199,15	44,21	44,03	6,07	675,33	539,00	7,40	6,88	15,78	41,68
<p><u>Desjejum:</u> Pão hot dog com margarina e vitamina de frutas (maçã e mamão).</p> <p><u>Almoço:</u> Arroz, feijão, carne moída com legumes (batata e cenoura), salada de acelga e maçã.</p> <p><u>Lanche da tarde:</u> Pão hot dog com frango desfiado ao molho e suco polpa de abacaxi.</p>	1.292,95	204,51	50,12	30,49	9,14	399,79	152,28	7,19	4,47	20,54	18,44
<p><u>Desjejum:</u> Pão hot dog com margarina, leite com achocolatado e mamão.</p> <p><u>Almoço:</u> Macarrão parafuso alho e óleo, frango em cubos ao molho vermelho, salada de alface e melão.</p> <p><u>Lanche da tarde:</u> Biscoito doce e vitamina de banana com aveia.</p>	1.409,13	215,75	52,05	37,55	8,15	674,72	141,38	6,66	5,85	140,99	116,16
<p><u>Desjejum:</u> Pão hot dog com margarina e vitamina de frutas (banana, maçã e mamão).</p> <p><u>Almoço:</u> Arroz, feijão, carne em cubos com abóbora, salada de pepino e abacaxi.</p> <p><u>Lanche da tarde:</u> Pão hot dog com requeijão e leite com achocolatado.</p>	1.322,20	188,00	51,31	40,55	7,05	731,45	94,21	7,33	5,28	235,04	14,32
<p><u>Desjejum:</u> Pão hot dog com margarina, leite com achocolatado e mamão.</p> <p><u>Almoço:</u> Arroz com frango, feijão, salada mix de folhas e melancia.</p> <p><u>Lanche da tarde:</u> Arroz doce e maçã.</p>	1.281,26	201,32	50,00	30,66	6,84	639,77	100,90	5,91	3,99	91,93	100,51

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS DOS CARDÁPIOS - ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

2ª SEMANA	FUNDAMENTAL INTEGRAL										
	Valor energético (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Fibras (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)
<u>Desjejum:</u> Pão hot dog com margarina, leite com achocolatado e maçã. <u>Almoço:</u> Arroz, feijão, ovos mexidos à primavera (cenoura ralada, tomate e salsa), salada de pepino e melão. <u>Lanche da tarde:</u> Pão hot dog com patê de atum com requeijão, cenoura ralada e suco polpa de manga.	1230,50	188,23	40,72	34,96	7,42	459,47	245,44	6,97	6,14	292,92	34,87
<u>Desjejum:</u> Pão hot dog com margarina e vitamina de frutas (maçã e mamão). <u>Almoço:</u> Arroz, feijão, frango refogado com mandioca, salada de acelga e banana. <u>Lanche da tarde:</u> Bolo individual de laranja e leite com achocolatado.	1379,74	209,7	48,32	38,63	7,16	667,6	126,35	5,56	5,46	12,24	48,51
<u>Desjejum:</u> Pão hot dog com margarina, leite com achocolatado e melão. <u>Almoço:</u> Arroz, feijão, carne em cubos com cenoura, salada de alface e melancia. <u>Lanche da tarde:</u> Biscoito doce e vitamina de maracujá.	1335,56	199,08	50,33	37,54	5,87	667,34	769,37	7,34	4,25	267,45	18,41
<u>Desjejum:</u> Pão hot dog com margarina e vitamina de frutas (banana e maçã). <u>Almoço:</u> Arroz, feijão, frango refogado, creme de milho, salada de escarola e maçã. <u>Lanche da tarde:</u> Pão hot dog com margarina e leite com café.	1358,93	190,45	49,91	44,16	6,68	675,23	107,43	5,75	6,27	7,51	8,09
<u>Desjejum:</u> Pão hot dog com margarina e leite com café. <u>Almoço:</u> Arroz de forno (carne moída, mussarela, cenoura, vagem e milho verde), feijão, salada mix de folhas e abacaxi. <u>Lanche da tarde:</u> Cuscuz de frango e suco polpa de manga.	881,07	136,44	27,07	25,23	6,48	382,19	90,21	3,72	3,55	196,49	21,66

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS DOS CARDÁPIOS - ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

3ª SEMANA	FUNDAMENTAL INTEGRAL										
	Valor energético (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Fibras (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)
<p><u>Desjejum:</u> Pão hot dog com margarina, leite com achocolatado e mamão.</p> <p><u>Almoço:</u> Arroz, feijão, omelete de forno (abobrinha, tomate e cenoura), salada de acelga e melão.</p> <p><u>Lanche da tarde:</u> Arroz doce e maçã.</p>	1233,42	192,04	38,09	34,76	7,9	644,56	461,15	6,06	5,45	226,53	123,49
<p><u>Desjejum:</u> Pão hot dog com margarina e vitamina de frutas (maçã e mamão).</p> <p><u>Almoço:</u> Arroz, feijão, carne moída com chuchu e milho, salada de pepino e abacaxi.</p> <p><u>Lanche da tarde:</u> Pão hot dog com margarina e leite com achocolatado.</p>	1362,07	193,86	50,25	42,85	7,44	681,66	111,72	7,4	9,25	15,62	83,74
<p><u>Desjejum:</u> Pão hot dog com margarina, leite com achocolatado e maçã.</p> <p><u>Almoço:</u> Arroz, feijão, lombo em cubos acebolado, farofa (com cenoura ralada, tomate e farinha de milho), salada de alface e abacaxi.</p> <p><u>Lanche da tarde:</u> Biscoito doce e vitamina de banana com aveia.</p>	1377,19	200,51	50,8	41,33	8,74	677,37	131,8	6,5	5,96	101,49	78,04
<p><u>Desjejum:</u> Pão hot dog com margarina e vitamina de frutas (maçã e banana)</p> <p><u>Almoço:</u> Risoto de frango (cenoura, abobrinha e tomate), feijão, salada de repolho e melancia.</p> <p><u>Lanche da tarde:</u> Pão hot dog com carne moída ao molho e suco polpa de acerola.</p>	1238,10	197,95	46,15	29,08	6,73	403,99	129,87	6,52	5,72	120,58	316,93
<p><u>Desjejum:</u> Pão hot dog com margarina, leite com café e melão.</p> <p><u>Almoço:</u> Arroz, feijão, carne moída com batata, salada de mix de folhas e maçã.</p> <p><u>Lanche da tarde:</u> Biscoito salgado e leite com achocolatado.</p>	1298,66	188,41	49,32	38,64	5,76	638,3	116,55	7,28	8,2	44,61	41,64

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS DOS CARDÁPIOS - ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

4ª SEMANA	FUNDAMENTAL INTEGRAL										
	Valor energético (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Fibras (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)
<p><u>Desjejum:</u> Pão hot dog com margarina, leite com café e maçã.</p> <p><u>Almoço:</u> Arroz, feijão, almôndegas ao sugo, macarrão parafuso alho e óleo, salada de acelga e melão.</p> <p><u>Lanche da tarde:</u> Biscoito doce e leite com achocolatado.</p>	1418,33	215,88	44,59	41,83	6,42	663,78	520,01	7,17	6,83	14,9	18,19
<p><u>Desjejum:</u> Pão hot dog com margarina e vitamina de frutas (mamão e maçã).</p> <p><u>Almoço:</u> Arroz com frango, feijão, salada de alface e banana.</p> <p><u>Lanche da tarde:</u> Pão hot dog com carne em cubos refogada com tomate e pimentão e suco polpa de goiaba.</p>	1286,59	200,8	52,25	30,49	13,07	388,68	267,02	6,25	7,2	88,45	105,88
<p><u>Desjejum:</u> Pão hot dog com margarina, leite com café e mamão.</p> <p><u>Almoço:</u> Arroz, feijão, carne em cubos com mandioca, salada de repolho e maçã.</p> <p><u>Lanche da tarde:</u> Bolinho individual de chocolate e leite com achocolatado.</p>	1339,05	195,39	47,86	40,67	7,08	681,33	125,58	7,22	8,01	120,76	97,63
<p><u>Desjejum:</u> Pão hot dog com margarina e vitamina de frutas (banana, mamão e maçã).</p> <p><u>Almoço:</u> Arroz, feijão, quibe assado, salada de pepino e abacaxi.</p> <p><u>Lanche da tarde:</u> Pão hot dog com geleia de morango e leite com achocolatado.</p>	1315,16	207,79	43,04	34,65	7,19	690,97	102,35	7,04	5,19	12,91	29,68
<p><u>Desjejum:</u> Pão hot dog com margarina, leite com achocolatado e melão.</p> <p><u>Almoço:</u> Arroz, feijão, peixe à portuguesa (batata, tomate, cebola, pimentão), salada mix de folhas e melancia.</p> <p><u>Lanche da tarde:</u> Biscoito salgado integral e leite com achocolatado.</p>	1285,20	198,41	49,07	32,81	5,58	663,81	156,11	7,21	5,71	126,95	67,69

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS DOS CARDÁPIOS - ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

5ª SEMANA	FUNDAMENTAL INTEGRAL										
	Valor energético (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Fibras (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)
Desjejum: Pão hot dog com margarina, leite com achocolatado e melão. Almoço: Arroz, feijão, ovos mexidos com apresuntado, abobrinha e salsa, salada de escarola e melão. Lanche da tarde: Locos de milho com leite e maçã.	1333,32	221,65	39,79	31,84	6,23	556,2	450,56	8,85	10,73	121,41	53,04
Desjejum: Pão hot dog com margarina e vitamina de frutas (mamão e maçã). Almoço: Arroz, feijão, carne moída com cenoura, polenta ao suço, salada de repolho e Lanche da tarde: Cuscuz de frango e suco polpa de tangerina.	1336,30	209,07	50,81	32,97	11,56	430,47	117,73	7,32	7,91	445,8	92,61
Desjejum: Pão hot dog com margarina, leite com café e mamão. Almoço: Arroz, grão de bico com frango, linguiça calabresa, batata e cenoura, salada de alface e banana. Lanche da tarde: Biscoito doce e leite com achocolatado.	1435,20	210,24	54,33	41,88	9,05	682,09	809,64	6,26	6,1	271,93	118,18
Desjejum: Pão hot dog com margarina e vitamina de frutas (banana, mamão e maçã). Almoço: Arroz, feijão, carne em cubos com batata doce, salada de escarola e melão. Lanche da tarde: Pão hot dog com frango, requeijão, tomate e cenoura ralada e suco de maracujá.	1272,37	194,44	48,91	33,22	8,07	451,16	209,93	7,05	8,74	25,3	43,58
Desjejum: Pão hot dog com margarina, leite com café e melão. Almoço: Arroz, feijão, isca de frango acebolada com tomate e pimentão, salada mix de folhas e maçã. Lanche da tarde: Biscoito salgado e leite com achocolatado.	1254,58	180,6	48,38	37,63	5,52	637,69	114,73	6,15	5,4	35,32	36,22
	Valor energético (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Fibras (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)
MÉDIA	1.305,86	197,59	47,11	36,34	7,49	594,60	247,65	6,72	6,34	122,14	69,17
RECOMENDAÇÃO FNDE											
	Valor energético (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Fibras (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)
Escolares de 6-10 anos	1000	162,5	31,2	25	18,7	735	131	6,3	4,7	350	26