



Data	02/07/18	03/07/18	04/07/18	05/07/18	06/07/18	
<b>1ª Semana</b>	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	
<b>Entrada Manhã/Tarde</b>	Leite c/achocolatado Biscoito salgado	Leite c/ flocos de milho	Leite c/ achocolatado Biscoito rosquinha	Leite c/achocolatado Biscoito Salgado c/margarina	Leite c/achocolatado Biscoito doce	
<b>Almoço</b>	Omelete c/abóbora, arroz e feijão, salada de tomate	Frango ao molho c/polenta, arroz e feijão, salada de pepino	Carne moída c/berinjela, arroz e feijão, salada de tomate e fruta	Feijão nutritivo (feijão c/carne cenoura), arroz e salada de brócolis e fruta	Macarrão c/frango ao molho de abobrinha, salada de acelga e fruta	
Data	09/07/18	10/07/18	11/07/18	12/07/18	13/07/18	
<b>2ª Semana</b>	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	
Data	16/07/18	17/07/18	18/07/18	19/07/18	20/07/18	
<b>3ª Semana</b>	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	
Data	23/07/18	24/07/18	25/07/18	26/07/18	27/07/18	
<b>4ª Semana</b>	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	
<b>Entrada Manhã/Tarde</b>	<b>RECESSO ESCOLAR</b>					Leite c/achocolatado Biscoito doce
<b>Almoço</b>						Carne em cubos c/chuchu, arroz e feijão e salada de alface
Data	30/07/18	31/07/18	01/08/18	02/08/18	03/08/18	
<b>5ª Semana</b>	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	
<b>Entrada Manhã/Tarde</b>	Leite c/achocolatado Biscoito salgado	Leite c/flocos de milho	Leite c/achocolatado Biscoito doce	Leite c/achocolatado Pão c/margarina	Leite c/achocolatado Biscoito rosquinha	
<b>Almoço</b>	Farofa de ovos, arroz e feijão, salada de cenoura	Carne moída c/cará, arroz feijão e salada de tomate	Carne c/ abobrinha, arroz e feijão e salada de acelga e fruta	Feijão nutritivo (feijão c/carne e cenoura), arroz e salada de couve e fruta	Macarrão c/frango ao molho de berinjela, salada de vagem e fruta	



**Orientações:**

1. O EXTRATO DE TOMATE deve ser utilizado nas preparações descritas: "ao molho".
2. Em preparações com carne, frango e peixe utilizar legumes para dar cor e sabor;
3. Não utilizar sal, óleo e açúcar em excesso;
4. Os itens de Hortifrutis poderão sofrer alterações conforme sazonalidade;
5. Faça a quantidade certa de alimentos, evitando assim o desperdício. Informar ao DEPAE qualquer alteração na quantidade de alunos;
6. Cardápio poderá sofrer modificações;

<b>Informação Nutricional (média semanal)*</b>										
<b>Julho</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Carboidrato (g)</b>	<b>Lipídio (g)</b>	<b>Vitaminas</b>		<b>Mineirais</b>			
					<b>A (ug)</b>	<b>C (mg)</b>	<b>Cálcio (mg)</b>	<b>Ferro (mg)</b>	<b>Magnésio (mg)</b>	<b>Zinco (mg)</b>
1° Semana	432,43	16,56	65,10	12,01	422,02	35,08	354,89	7,02	39,74	4,31
5° Semana	443,67	16,83	67,41	12,27	451,14	31,64	347,14	7,45	42,60	4,73

*\*O Cálculo do valor nutricional do cardápio foi realizado com base nas porções recomendadas para as crianças de período integral e de acordo com cada faixa etária, atendendo as exigências conforme o Programa Nacional da Alimentação Escolar (Resolução N°26, de 17 de Junho de 2013).*