



**CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL MÊS DE OUTUBRO**  
**ESCOLA MUNICIPAL SANTA TEREZINHA (CONDIÇÃO DE SAÚDE ESPECÍFICA) DIABETES MELLÍTUS**

	<b>SEGUNDA</b>	<b>TERÇA</b>	<b>QUARTA</b>	<b>QUINTA</b>	<b>SEXTA</b>
<b>02 a 06</b>	Sagu com suco de uva integral (açúcar diet)	Macarrão integral com molho de frango + Salada	Pudim (chocolate diet) + Fruta	Cachorro quente (pão com fibras) + Suco de fruta	Farofa de legumes com aveia e carne moída + Salada+ Fruta
<b>09 a 13</b>	Sopa de feijão com macarrão integral e batata	Pão francês (c/fibras) + mortadela + suco de uva integral	Polenta cremosa + coxão mole ao molho + Salada+ Fruta	Feriado	Recesso
<b>16 a 20</b>	Sopa de legumes com frango desfiado e macarrão integral	Quirerinha de milho + Picadinho de carne suína + Salada	Salada de fruta	Sanduíche Natural + Suco de fruta + Fruta	Arroz integral + feijão + Ovo cozido + Salada
<b>23 a 27</b>	Biscoito doce diet + leite integral	Arroz integral + Feijão + coxão mole + Salada	Pão integral com queijo + Chá + Fruta	Farofa de legumes com aveia e frango + Salada	Cereal de milho (sucrilhos diet) + Leite integral + Fruta
<b>30 a 03</b>	Biscoito doce diet + Chá mate	Virado de feijão + Ovo cozido + Salada	Bolo integral de aveia + leite integral + Fruta	Feriado	Recesso

Média calórica semanal: 1ª semana: 314,86 kcal; 11,2404 ptn.(g); 4,4942 lip.(g); 1,2446 sat.(g); 57,7188 cho.(g); 3,2224 fib.(g); 78,008 ca(mg); 1,0114 fe(mg); 180,268 so(mg); 6,218 vit.C(mg); 1,6 retinol(mcg).

2ª semana: 286,3 kcal; 11,81733 ptn.(g); 5,691667 lip.(g); 0,870333 sat.(g); 47,057 cho.(g); 2,446333 fib.(g); 71,08 ca(mg); 0,945 fe(mg); 266,9633 so(mg); 9,642 vit.C(mg); 3,575 retinol(mcg).

\*Os valores podem variar de acordo com as preparações do dia da criança.

3ª semana: 319,5967 kcal; 14,33833 ptn.(g); 8,634333 lip.(g); 2,199667 sat.(g); 47,75533 cho.(g); 5,7295 fib.(g); 61,625 ca(mg); 2,492 fe(mg); 264,1267 so(mg); 5,96 vit.C(mg); - retinol(mcg).

4ª semana: 339,85 kcal; 12,5606 ptn.(g); 5,0316 lip.(g); 1,442 sat.(g); 61,9076 cho.(g); 4,952 fib.(g); 56,872 ca(mg); 1,4902 fe(mg); 215,112 so(mg); 12,6374 vit.C(mg); 0,3 retinol(mcg).

5ª semana: 360,2625 kcal; 13,42175 ptn.(g); 6,634 lip.(g); 2,19575 sat.(g); 62,871 cho.(g); 4,4505 fib.(g); 87,8975 ca(mg); 2,127333 fe(mg); 240,36 so(mg); 9,999 vit.C(mg); 5,5 retinol(mcg).

\*Os valores podem variar de acordo com as porções servidas.

**Claudia B. Mierzva - Nutricionista CRN8 5489**



### CARDÁPIO CAFÉ DA MANHÃ

Horário: Antes do início das aulas

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Biscoito doce diet/salgado integral+ Chá mate	Biscoito doce diet/salgado integral+ Chá mate	Pão de forma integral com manteiga+ leite integral	Pão de forma integral com doce de fruta diet+ leite com achocolatado diet	Pão de forma integral com maionese + chá mate

Média calórica semanal - café da manhã: 201,64 kcal; 4,797 ptn.(g); 4,484 lip.(g); 0,83375 sat.(g); 34,144 cho.(g); 0,65875 fib.(g); 41,2 ca(mg); 0,27 fe(mg); 97,706 so(mg); 0,675 vit.C(mg); 79,6 retinol(mcg).

**OBS: Em caso de falta de algum produto, este poderá ser substituído. A troca também pode ser realizada se houver a necessidade de utilizar produtos que estão com a data de validade prestes a expirar.**

**Claudia B. Mierzva - Nutricionista CRN8 5489**