



CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL MÊS DE FEVEREIRO
ESCOLA MUNICIPAL SANTA TEREZINHA (condição de saúde específica-Diabetes Mellitus)

| | SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA |
|----------------|--|--|---|--|--|
| 05 a 09 | Sopa de legumes com macarrão integral, batata e músculo desfiado | Quirerinha + carne moída + Salada | Sanduíche natural + Suco de fruta +Fruta | Macarrão integral com acém e legumes + Salada | Canjica de leite + Fruta |
| 12 a 16 | Recesso escolar | Recesso escolar | Recesso escolar | Biscoito doce diet + Leite com achocolatado diet | Sopa de feijão com macarrão integral e batata +Fruta |
| 19 a 23 | Sagu com suco de uva integral | Farofa de Legumes com Carne moída + Salada | Pão integral com Omelete + Vitamina de banana + Fruta | Quirerinha cremosa + carne bovina-coxão mole em cubos + Salada | Cereal de milho (sucrilhos diet) + Leite integral +Fruta |
| 26 a 01 | Pudim de achocolate diet | Polenta cremosa + Molho de frango + Salada | Pão integral com presunto + Chá + Fruta | Arroz + feijão + Ovo cozido + Salada | Cereal de milho (sucrilhos diet) + Leite integral+ Fruta |

Média calórica semanal - 1ª semana: 310,5125 kcal; 11,35025 ptn.(g); 6,804 lip.(g); 1,5735 sat.(g); 53,70575 cho.(g); 3,025 fib.(g); 52,655 ca(mg); 1,52 fe(mg); 251,45 so(mg); 9,5315 vit.C(mg); 0,0 retinol(mcg).

2ª semana: 324,15 kcal; 13,6605 ptn.(g); 8,064 lip.(g); 3,097 sat.(g); 49,426 cho.(g); 1,948 fib.(g); 111,085 ca(mg); 1,05 fe(mg); 207,41 so(mg); 1,578 vit.c(mg); 0,0 retinol(mcg).

3ª semana: 319,726 kcal; 11,8704 ptn.(g); 3,716 lip.(g); 0,811 sat.(g); 61,6392 cho.(g); 5,5888 fib.(g); 46,138 ca(mg); 1,083 fe(mg); 197,186 so(mg); 11,6582 vit.C(mg); 27,38333 retinol(mcg).

4ª semana: 317,15 kcal; 11,7884 ptn.(g); 6,0602 lip.(g); 1,5706 sat.(g); 55,0148 cho.(g); 3,3674 fib.(g); 77,058 ca(mg); 0,92925 fe(mg); 165,298 so(mg); 10,10925 vit.C(mg); 2,75 retinol(mcg).

Claudia B. Mierzva - Nutricionista CRN8 5489

*A fruta pode ser distribuída antes do dia que está no cardápio, devido ao processo de maturação acelerado pelo calor, evitando assim desperdícios!



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: 207,74 kcal; 5,127 ptn.(g); 4,814 lip.(g); 0,83375 sat.(g); 34,614 cho.(g); 0,65875 fib.(g); 53,1 ca(mg); 0,28fe(mg); 102,606 so(mg); 0,9 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