|  |
| --- |
| **Lista de Cardápios - Campina das Missões/RS** |



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **CARDÁPIO ESCOLA EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL** | | | **Nutrição Diária:**  20% | | | | **Categoria:**  Ed. Infantil e Ensino Fundamental  **Refeições:**  Lanche da Manhã e Lanche da Tarde | | | | | | | | **Responsável(eis):**  GABRIELA MULLER DOS PASSOS: CRN: 02/6163 | | | | | | | | | |
|  | | | | |  | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | | | | |
| **Mês de JUNHO E JULHO / 2025** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | **Segunda** | | | **Terça** | | | **Quarta** | | | **Quinta** | | | | | **Sexta** | | | | | |
| **Lanche da manhã / tarde** | | | **02/06**  **Massa com molho de guisado + salada** | | | **03/06**  **Sanduiche com pão integral + frango desfiado/ queijo + tomate e alface** | | | **04/06**  **Panqueca de carne** | | | **05/04**  **Lentilha, Arroz, e Repolho, branco** | | | | | **06/04**  **Arroz com molho de Frango+ salada Beterraba, cozida** | | | | | |
|  | | | **Segunda** | | | **Terça** | | | **Quarta** | | | | | **Quinta** | | | | | | **Sexta** | | | |
| **Lanche da manhã / tarde**  ***(A F / COOPERTERESA)*** | | | **09/06**  **Sanduiche com Frango desfiado/ queijo + tomate e alface** | | | **10/06**  **Frutas (agricultura familiar) + biscoito caseiro** | | | **11/06**  **Grostoli (calça virada) + FRUTA** | | | | | **12/06**  **Arroz, Feijão, preto, Carne moída ao molho, Cenoura e Beterraba, cozida** | | | | | | **13/06**  **Pastel de carne + FRUTAS** | | | |
|  | | | **Segunda** | | | **Terça** | | | | **Quarta** | | | **Quinta** | | | | | **Sexta** | | | |
| **Lanche da manhã / tarde** | | | **16/06**  **Arroz carreteiro + salada de repolho** | | | **17/06**  **Iogurte + biscoito caseiro** | | | | **18/06**  **Lentilha, Arroz, e Repolho, branco** | | | **19/06**  ***FERIADO*** | | | | | **20/06**  ***FERIADO PONTE*** | | | |
|  | | | **Segunda** | | | | **Terça** | | | **Quarta** | | | | | **Quinta** | | | | | | **Sexta** | | | |
| **Lanche da manhã / tarde** | | | **23/06**  **Iogurte + biscoito caseiro** | | | | **24/06**  **Macarrão com Carne moída ao molho e Repolho, branco e cenoura** | | | **25/06**  **Bolo simples caseiro / com ou sem cacau** | | | | | **26/06**  **Arroz, Feijão, preto, Carne moída ao molho, Cenoura e Beterraba, cozida** | | | | | | **27/06**  **Arroz com molho de Frango+ salada Beterraba, cozida** | | | |
| **Lanche da manhã / tarde**  ***(A F / COOPERTERESA)*** | | | **30/06**  **Pão francês e Carne moída ou frango ao molho** | | | | **01/07**  **Frutas + biscoito caseiro + iogurte** | | | **02/07**  **Pastel de carne + frutas** | | | | | **03/07**  **Lentilha, Arroz, e Repolho, branco** | | | | | | **04/07**  **Molho de guisado com batatinha + salada** | | | |
| **Lanche da manhã / tarde** | | | **07/07**  **Massa com molho de guisado + salada** | | | | **08/07**  **Bolo simples caseiro / com ou sem cacau** | | | **09/07**  **Iogurte + biscoito caseiro** | | | | | **10/07**  **Arroz, Feijão, preto, Carne moída ao molho, Cenoura e Beterraba, cozida** | | | | | | **11/07**  **Sanduiche com Frango desfiado/ queijo + tomate e alface** | | | |
|  | | | **Segunda** | | | | **Terça** | | | **Quarta** | | | | | **Quinta** | | | | | | **Sexta** | | | |
| **Lanche da manhã / tarde** | | | **14/07**  **Arroz carreteiro + salada de repolho** | | | | **15/07**  **Macarrão com Carne moída ao molho e Repolho, branco, cru** | | | **16/07**  **Iogurte + biscoito** | | | | | **17/07**  **Panquecas de carne ou de frango** | | | | | | **18/07**  **Arroz, Feijão, preto, Carne moída ao molho, Cenoura e Beterraba, cozida** | | | |
|  | | | **Segunda** | | | | **Terça** | | | **Quarta** | | | | | **Quinta** | | | | | | **Sexta** | | | |
| **Lanche da manhã / tarde** | | | **21/07**  ***RECESSO ESCOLAR*** | | | | **22/07**  ***RECESSO ESCOLAR*** | | | **23/07**  ***RECESSO ESCOLAR*** | | | | | **24/07**  ***RECESSO ESCOLAR*** | | | | | | **25/07**  ***RECESSO ESCOLAR*** | | | |
|  | | | **Segunda** | | | | **Terça** | | | **Quarta** | | | | | **Quinta** | | | | | | **Sexta** | | | |
| **Lanche da manhã / tarde** | | | **28/07**  ***RECESSO ESCOLAR*** | | | | **29/07**  ***RECESSO ESCOLAR*** | | | **30/07**  ***RECESSO ESCOLAR*** | | | | | **31/07**  ***RECESSO ESCOLAR*** | | | | | | **01/07**  ***RECESSO ESCOLAR*** | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Composição nutricional | Energia (kcal) | CHO (g) | PTN (g) | LPD (g) | Fibras (g) | Retinol (mcg) | Vitamina C (mg) | Ca (mg) | Fe (mg) | Mg (mg) | Zn (mg) | Na (mg) |
| **Média semanal** | 1025,34 | 105,47 | 22,6 | 10,9 | 23 | 115,2 | 55,6 | 228,64 | 12,7 | 101 | 3,9 | 988 |

**Obs: Segue algumas medidas para serem servidas por alunos:**

**- Lanches como pastel, sanduíche, panqueca, grostoli, frutas: a quantidade por aluno é no máximo 2 porções por aluno.**

**- Iogurte em pote: 1 por aluno**

**- Comida quente: máximo 2 servidas por aluno**