

Prefeitura Municipal de Salto do Jacuí
Secretaria Municipal de Educação e Cultura
Cardápio Ensino Fundamental
Julho



Refeição/Dia	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
07 a 11 de julho	Sopa de frango com legumes	Pão com marg/geleia Fruta Café com leite	Frango desfiado Arroz Feijão Saladas	Almôndegas com molho Polenta Saladas	Arroz doce 50% cacau Bolachas variadas Fruta
14 a 18 de julho	Sopa de lentilha com frango e legumes	Cachorro-quente Fruta Café	Carne de porco Arroz Feijão Saladas	Carne moída com molho Massa Saladas	Bolo salgado Fruta Café
21 a 25 de julho	Férias	Férias	Férias	Férias	Férias
28 de julho a 01 de agosto	Férias	Férias	Férias	Férias	Férias

Lavar bem os alimentos, principalmente saladas e frutas que são servidas cruas;Retirar toda a gordura visível das carnes, inclusive a pele do frango;Utilizar pouco óleo e sal nas preparações; Nos molhos utilizar alho, cebola, tomate, orégano e tempero verde;Dependendo das condições das frutas, vegetais e legumes, o oferecimento desses alimentos pode ser alterado nos dias do cardápio;Sempre observar os produtos em estoque com antecedência, comunicando a nutricionista caso necessário, evitando a falta ou acúmulo dos gêneros alimentícios.Cuidar a data de validade dos alimentos em estoque.

Fátima Persch, Nutricionista SMEC, CRN 14159

Prefeitura Municipal de Salto do Jacuí
Secretaria Municipal de Educação e Cultura
Cardápio Ensino Fundamental
Julho



Cálculo de macronutrientes - turno parcial pré (4 a 5 anos) - 20% das necessidades diárias
Valores de referência: Kcal 270 - Cho 37 a 44 - Ptn 7 a 10 - Lip 8 a 11

Média semanal
Kcal: 289 CHO g: 44 Prot g: 8 LIP g: 9

Kcal= calorias; CHO= carboidratos; PTN= proteínas; LIP= lipídeos

Cálculo de macronutrientes - turno parcial fundamental (6 a 10 anos) - 20% das necessidades diárias
Valores de referência: Kcal 329 - Cho 45 a 53 - Ptn 8 a 12 - Lip 9 a 13

Média semanal
Kcal: 351 CHO g: 52 Prot g: 11 LIP g: 11

Kcal= calorias; CHO= carboidratos; PTN= proteínas; LIP= lipídeos

Cálculo de macronutrientes - turno parcial fundamental (11 a 15 anos) - 20% das necessidades diárias
Valores de referência: Kcal 473 - Cho 65 a 77 - Ptn 12 a 18 - Lip 13 a 18

Média semanal
Kcal: 489 CHO g: 76 Prot g: 17 LIP g: 13

Kcal= calorias; CHO= carboidratos; PTN= proteínas; LIP= lipídeos

Lavar bem os alimentos, principalmente saladas e frutas que são servidas cruas;Retirar toda a gordura visível das carnes, inclusive a pele do frango;Utilizar pouco óleo e sal nas preparações; Nos molhos utilizar alho, cebola, tomate, orégano e tempero verde;Dependendo das condições das frutas, vegetais e legumes, o oferecimento desses alimentos pode ser alterado nos dias do cardápio;Sempre observar os produtos em estoque com antecedência, comunicando a nutricionista caso necessário, evitando a falta ou acúmulo dos gêneros alimentícios.Cuidar a data de validade dos alimentos em estoque.

Fátima Persch, Nutricionista SMEC, CRN 14159