

CARDÁPIO EMEI - JUNHO 2024

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
1ª semana	03/jun	04/jun	05/jun	06/jun	07/jun
ENTRADA	Leite com café Mini pão francês com margarina	Leite com flocos de milho sem açúcar	Mingau de aveia Fruta	Chá mate Mini pão francês com requeijão	Composto lácteo Mini pão francês com margarina
REFEIÇÃO	Arroz/Feijão Almôndega ao molho Salada de verdura	Arroz/Feijão Carne bovina acebolada Salada de legume Fruta	Arroz/Feijão Carne suína com legume Salada de verdura	Arroz/Feijão Carne bovina com legume Fruta	Canja

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
2ª semana	10/jun	11/jun	12/jun	13/jun	14/jun
ENTRADA	Leite com café Mini pão francês com margarina	Mingau de aveia	Leite puro Fruta	iogurte com flocos de milho sem açúcar	Composto lácteo Mini pão francês com margarina
REFEIÇÃO	Arroz/Feijão Macarrão ao alho e óleo com atum Salada de legume	Arroz/Feijão Estrogonofe de frango Legume refogado Fruta	Arroz/Feijão Ovos mexidos com verdura Salada de legume	Arroz/Feijão Carne bovina com legume Fruta	Arroz/Feijão Virado de linguiça de frango com verdura Salada de legume

O cardápio é sujeito à alterações. Não é permitida a alteração do cardápio sem autorização da Coordenadoria Técnica de Abastecimento.

CARDÁPIO EMEI - JUNHO 2024

3ª semana	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	17/jun	18/jun	19/jun	20/jun	21/jun
ENTRADA	Leite com flocos de milho sem açúcar	Leite com café Biscoito polvilho	Composto lácteo Mini pão francês com margarina	Chá mate Mini pão francês com margarina	Leite puro Fruta com aveia
REFEIÇÃO	Arroz/Feijão Ovos mexidos com orégano Salada de legume	Arroz/Feijão Carne bovina com legume Fruta	Arroz/Feijão preto Carne suína acebolada Farofa de verdura	Arroz/ Feijão Frango refogado com legumes Fruta	Arroz/ Feijão Linguiça de frango com legume Salada de legume

4ª semana	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	24/jun	25/jun	26/jun	27/jun	28/jun
ENTRADA		Leite com café Bisnaguinha com margarina	Chá de capim cidreira Mini pão francês com requeijão	Leite com café Mini pão francês com geleia	Leite com flocos de milho sem açúcar
REFEIÇÃO	FERIADO	Arroz/Feijão Carne bovina com legume Fruta	Arroz/Feijão Frango refogado com legume Salada de verdura	Macarrão ao molho de almôndegas Salada de verdura Fruta	Arroz/Feijão Peixe ensopado com legumes

O cardápio é sujeito à alterações. Não é permitida a alteração do cardápio sem autorização da Coordenadoria Técnica de Abastecimento.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

1ª SEMANA

Informação Nutricional	Energia	Proteínas	Lipídios	Carboidratos
	Kcal	g	g	g
SEGUNDA	703,5	24,8	25,7	96,1
TERÇA	523,9	31,8	16,4	67,6
QUARTA	235,1	13,2	16,8	86,4
QUINTA	587,7	23,5	19,9	81,3
SEXTA	765,2	14,6	21,8	85,4
MÉDIA	563,1	21,6	20,1	83,4

2ª SEMANA

Informação Nutricional	Energia	Proteínas	Lipídios	Carboidratos
	Kcal	g	g	g
SEGUNDA	536,6	13,2	16,4	85,8
TERÇA	608,4	16,7	18,7	63,2
QUARTA	631,5	12,5	20,4	77,7
QUINTA	759,3	24,1	16,7	71,2
SEXTA	508,8	24,0	13,0	76,0
MÉDIA	608,9	18,1	17,0	74,8

3ª SEMANA

Informação Nutricional	Energia	Proteínas	Lipídios	Carboidratos
	Kcal	g	g	g
SEGUNDA	609,1	20,4	18,2	77,6
TERÇA	713,0	24,3	25,7	95,4
QUARTA	466,0	18,5	12,0	72,2
QUINTA	501,2	17,1	16,9	73,3
SEXTA	559,5	20,8	24,4	74,1
MÉDIA	569,8	20,2	19,4	78,5

4ª SEMANA

Informação Nutricional	Energia	Proteínas	Lipídios	Carboidratos
	Kcal	g	g	g
SEGUNDA				
TERÇA	500,9	16,2	18,5	61,5
QUARTA	627,5	18,7	24,6	99,1
QUINTA	575,2	18,7	16,4	94,4
SEXTA	360,9	10,9	6,3	65,3
MÉDIA	516,1	16,1	16,5	80,1

5ª SEMANA

Informação Nutricional	Energia	Proteínas	Lipídios	Carboidratos
	Kcal	g	g	g
SEGUNDA	487,5	23,0	14,0	69,0
TERÇA	508,8	24,0	13,0	76,0
QUARTA	531,8	30,0	16,0	67,0
QUINTA	560,5	30,0	11,0	85,0
SEXTA	441,5	22,0	10,0	67,0
MÉDIA	506,0	25,8	12,8	72,8