



**CARDÁPIO 6 - EMEF PARCIAL (M-T) - FAIXA ETÁRIA 6 a 11 ANOS**

	2ª FEIRA 04/11	3ª FEIRA 05/11	4ª FEIRA 06/11	5ª FEIRA 07/11	6ª FEIRA 08/11
<b>DESJEJUM</b>	logurte com cereal	Leite integral com morango Biscoito de polvilho	Leite Integral com goiaba Pão com manteiga	Leite integral com acerola Bolo de Laranja	Leite integral com chocolate Biscoito de Polvilho
<b>ALMOÇO</b>	Arroz e feijão Ovos mexidos com salsa Salada de pepino Melancia	Arroz e feijão Carne em cubos com Repolho refogado Salada de Tomate Banana	Arroz e feijão Frango em cubos com Abóbora Salada de abóbora Goiaba	Polenta ao molho bolonhesa Salada de abobrinha Banana	Arroz e feijão Isclas de frango Refogada Abóbora Salada de Tomate Goiaba

Composição Nutricional (Média Semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteína (g)	Lipídios (g)
	696 kcal	100 g	7 g	29 g	20 g
	<b>VITAMINAS</b>		<b>MINERAIS</b>		
	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)
	446 mcg	160 mg	346 mg	5 mg	85 mg
	<b>MINERAIS</b>				
	Zn (mg)	Na (mg)			
	3 mg	1600 mg			

\*Em cumprimento ao disposto na lei nº 12982 de 28 de maio de 2014 e na Resolução 026/2013 do FNDE, todos os alunos com necessidades alimentares especiais são atendidos em suas necessidades, com base em listas de substituição específicas a cada caso, mediante apresentação de laudo emitido por médico ou nutricionista, à direção da unidade escolar.

MUNICÍPIO DE HORTOLÂNDIA  
Secretaria de Educação, Ciência e Tecnologia  
Departamento de Segurança Alimentar



**CARDÁPIO 6 - EMEF PARCIAL (M-T) - FAIXA ETÁRIA 6 a 11 ANOS**

	2ª FEIRA 11/11	3ª FEIRA 12/11	4ª FEIRA 13/11	5ª FEIRA 14/11	6ª FEIRA 15/11
<b>DESJEJUM</b>	Leite Integral com morango Biscoito Salgado	Leite Integral com goiaba Bolo de Laranja	logurte com cereal	Leite Integral com chocolate Bolo de cenoura	<b>FERIADO</b>
<b>ALMOÇO</b>	Macarrão ao Molho de Carne Moída Salada de Repolho Suco de Acerola	Arroz e Feijão Frango em Cubos com Abóbora Salada de Acelga Melancia	Arroz e feijão Isca de carne Acebolada Salada de Tomate Goiaba	Arroz e feijão Isclas de frango com cenoura Salada de Abóbora Banana	

<b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>	Energia (Kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteína (g)	Lipídios (g)
	696 kcal	97 g	7 g	32 g	20 g
	<b>VITAMINAS</b>		<b>MINERAIS</b>		
	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)
	371 mcg	77 mg	357 mg	5 mg	87 mg
	<b>MINERAIS</b>				
	Zn (mg)	Na (mg)			
	3 mg	1551 mg			

\*Em cumprimento ao disposto na lei nº 12982 de 28 de maio de 2014 e na Resolução 026/2013 do FNDE, todos os alunos com necessidades alimentares especiais são atendidos em suas necessidades, com base em listas de substituição específicas a cada caso, mediante apresentação de laudo emitido por médico ou nutricionista, à direção da unidade escolar.



**CARDÁPIO 6 - EMEF PARCIAL (M-T) - FAIXA ETÁRIA 6 a 11 ANOS**

	2ª FEIRA 18/11	3ª FEIRA 19/11	4ª FEIRA 20/11	5ª FEIRA 21/11	6ª FEIRA 22/11
<b>DESJEJUM</b>	Leite integral com morango Bolo de maçã	Leite integral com goiaba Bisnaguinha com manteiga	<b>FERIADO</b>	Leite integral com chocolate Torta de queijo	logurte com Cereal
<b>REFEIÇÃO</b>	Arroz e feijão Isclas de carne com cenoura Salada de Acelga Melancia	Arroz e feijão Carne em cubos com abobrinha Salada de Tomate Goiaba		Polenta ao molho bolonhesa Salada de Repolho Goiaba	Arroz e feijão Frango assado com Abóbora Salada de Tomate Banana

<b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>	Energia (Kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteína (g)	Lipídios (g)
	728 kcal	97 g	5 g	31 g	24 g
	<b>VITAMINAS</b>		<b>MINERAIS</b>		
	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)
	161 mcg	35 mg	418 mg	4 mg	78 mg
	<b>MINERAIS</b>				
	Zn (mg)	Na (mg)			
3 mg	1740 mg				

\*Em cumprimento ao disposto na lei nº 12982 de 28 de maio de 2014 e na Resolução 026/2013 do FNDE, todos os alunos com necessidades alimentares especiais são atendidos em suas necessidades, com base em listas de substituição específicas a cada caso, mediante apresentação de laudo emitido por médico ou nutricionista, à direção da unidade escolar.



**CARDÁPIO 6 - EMEF PARCIAL (M-T) - FAIXA ETÁRIA 6 a 11 ANOS**

	2ª FEIRA 25/11	3ª FEIRA 26/11	4ª FEIRA 27/11	5ª FEIRA 28/11	6ª FEIRA 29/11
<b>DESJEJUM</b>	Leite Integral com morango Pão com manteiga	Leite Integral com Goiaba Bolo de Chocolate	Leite Integral com cereal	Leite integral com morango Bolo de Laranja	Leite integral com chocolate Biscoito de Polvilho
<b>REFEIÇÃO</b>	Macarrão ao Molho de Carne Moída Salada de Pepino Suco de Acerola	Arroz e Feijão Peixe à Portuguesa Salada de Repolho Goiaba	Arroz e feijão Carne desfiada com cenoura Salada de Tomate Banana	Arroz e feijão Carne cubos com abóbora Salada de beterraba Suco de Morango	Arroz e feijão Frango em cubos com cará Salada de Tomate Goiaba

Composição Nutricional (Média Semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteína (g)	Lipídios (g)
	737 kcal	104 g	6 g	33 g	21 g
	<b>VITAMINAS</b>		<b>MINERAIS</b>		
	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)
	586 mcg	63 mg	399 mg	5 mg	84 mg
	<b>MINERAIS</b>				
	Zn (mg)	Na (mg)			
	4 mg	1570 mg			

\*Em cumprimento ao disposto na lei nº 12982 de 28 de maio de 2014 e na Resolução 026/2013 do FNDE, todos os alunos com necessidades alimentares especiais são atendidos em suas necessidades, com base em listas de substituição específicas a cada caso, mediante apresentação de laudo emitido por médico ou nutricionista, à direção da unidade escolar.

MUNICÍPIO DE HORTOLÂNDIA  
Secretaria de Educação, Ciência e Tecnologia  
Departamento de Segurança Alimentar



6 EMEIEF PARCIAL 6 a 11 ANOS

	2ª FEIRA 25/11	3ª FEIRA 26/11	4ª FEIRA 27/11	5ª FEIRA 28/11	6ª FEIRA 29/11
<b>DESJEJUM</b>	Leite Integral com morango Pão com manteiga	Leite Integral com Goiaba Bolo de Chocolate	Leite Integral com cereal	Leite integral com morango Bolo de Laranja	Leite integral com chocolate Biscoito de Polvilho
<b>ALMOÇO</b>	Macarrão ao Molho de Carne Moída Salada de Pepino Suco de Acerola	Arroz e Feijão Frango em Cubos com batata doce Salada de Repolho Goiaba	Arroz e feijão Carne desfiada com cenoura Salada de Tomate Banana	Arroz e feijão Carne cubos com abóbora Salada de beterraba Suco de Morango	Arroz e feijão Frango em cubos com cará Salada de Tomate Goiaba
<b>LANCHE</b>	Leite Integral com cereal	Leite Integral com Morango Bisnaguinha com Manteiga	Suco de Uva Torta de Sardinha	logurte com cereal	Suco de Acerola Torta de frango com tomate
<b>JANTAR</b>	Arroz e Feijão Frango em Cubos com Batata Salada de Abobrinha Abacaxi	Arroz e Feijão Carne moída com Quiabo Salada de Chicória Banana	Arroz e feijão Estrogonofe de Carne Salada de Repolho Maçã	Arroz e feijão Isclas de frango com mandioca Salada de Tomate Goiaba	Arroz e feijão Omelete de forno com tomate Salada de Abóbora Banana
<b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>	Energia (Kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteína (g)	Lipídios (g)
	1351 kcal	199 g	14 g	60 g	35 g
	<b>VITAMINAS</b>		<b>MINERAIS</b>		
	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)
	679 mcg	205 mg	631 mg	10 mg	159 mg
	<b>MINERAIS</b>				
	Zn (mg)	Na (mg)			
7 mg	2535 mg				

\*Em cumprimento ao disposto na lei nº 12982 de 28 de maio de 2014 e na Resolução 026/2013 do FNDE, todos os alunos com necessidades alimentares especiais são atendidos em suas necessidades, com base em listas de substituição específicas a cada caso, mediante apresentação de laudo emitido por médico ou nutricionista, à direção da unidade escolar.



**CARDÁPIO 7 - EMEF INTEGRAL/PROJETO - FAIXA ETÁRIA 6 a 11 ANOS**

	2ª FEIRA 04/11	3ª FEIRA 05/11	4ª FEIRA 06/11	5ª FEIRA 07/11	6ª FEIRA 08/11
<b>DESJEJUM</b>	logurte com cereal	Leite integral com morango Biscoito de polvilho	Leite Integral com goiaba Pão com manteiga	Leite integral com acerola Bolo de Laranja	Leite integral com chocolate Biscoito de Polvilho
<b>ALMOÇO</b>	Macarrão ao molho de carne em cubos Salada de Acelga Suco de manga	Arroz e feijão Frango em isca com Batata e Tomate Salada de repolho Maçã	Arroz e feijão Isclas de carne Acebolada Salada de Tomate Melão	Arroz e feijão Frango desfiado com purê de Abóbora Salada de couve Goiaba	Arroz e feijão Carne em Cubos ao molho Salada de alface Banana
<b>LANCHE</b>	Suco de caju Bolo de chocolate	Leite integral com goiaba Bisnaguinha com manteiga	Suco de morango Torta de Frango com Milho	Leite Integral com chocolate Biscoito salgado	logurte com cereal
<b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>	Energia (Kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteína (g)	Lipídios (g)
	943 kcal	135 g	8 g	40 g	27 g
	<b>VITAMINAS</b>		<b>MINERAIS</b>		
	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)
	282 mcg	133 mg	527 mg	6 mg	89 mg
	<b>MINERAIS</b>				
	Zn (mg)	Na (mg)			
5 mg	1668 mg				

\*Em cumprimento ao disposto na lei nº 12982 de 28 de maio de 2014 e na Resolução 026/2013 do FNDE, todos os alunos com necessidades alimentares especiais são atendidos em suas necessidades, com base em listas de substituição específicas a cada caso, mediante apresentação de laudo emitido por médico ou nutricionista, à direção da unidade escolar.