

ANEXO XIII – MODELO DO CARDÁPIO

SEMANA 1					
MUNICÍPIO Município Exemplo - PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - ESCOLA Escola Exemplo					
CARDÁPIO ENS. MÉDIO		MODALIDADE DE ENSINO: ENS. MÉDIO	ZONA: Urbana	FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO Integral	
OBS/Necessidades Especiais:					
REFEIÇÃO	2ª FEIRA 24-04-2025	3ª FEIRA 25-04-2025	4ª FEIRA 26-04-2025	5ª FEIRA 27-04-2025	6ª FEIRA 28-04-2025
Café da manhã	Melancia Pão de queijo assado Café com Leite 40-60% com açúcar 1%	Goiaba branca Bolo de banana [adoçado com banana passa] Café com Leite 40-60% com açúcar 1%	Banana prata Pão de leite com manteiga sem sal Café com Leite 40-60% com açúcar 1%	Caqui Bolo de Laranja com manteiga sem sal Café com Leite 40-60% com açúcar 1%	Banana prata Pão de Leite com queijo Café com Leite 40-60% com açúcar 1%
Almoço	Repolho branco Cenoura ralada Chuchu Temperado Grão-de-bico Fricassê de Frango Batata Dourada Arroz branco cozido com alho Feijão carioca Mamão Papaia	Alface crespa Vinagrete Batata doce Tabule Isca de Carne Bov. Acebolada Brócolis com couve flor ao alho Arroz branco cozido com alho Feijão carioca Melancia	Alface com Manga Pepino Beterraba cozida com milho Verde Soja ao Vinagrete Pernil assado com abacaxi Polenta Mole Arroz branco cozido com alho Feijão preto Laranja lima	Alface America com Limão Tomate Caponata de Berijela Feijao Branco Filé de frango grelhado Macarrão ao molho de tomate Arroz colorido Tutu de feijão Maçã Fuji	Couve manteiga Beterraba [preparação] Cenoura Cozida com uva Passas Lentilha Carne moída Quibabe de abobóra Madura Arroz branco cozido com alho Feijão carioca Banana prata Arroz branco cozido com alho
Jantar	Repolho branco Cenoura ralada Chuchu Temperado Grão-de-bico Fricassê de Frango Batata Dourada Arroz branco cozido com alho Feijão carioca	Alface crespa Vinagrete Batata doce Tabule Isca de Carne Bov. Acebolada Brócolis com couve flor ao alho Arroz branco cozido com	Alface com Manga Pepino Beterraba cozida com milho Verde Soja ao Vinagrete Pernil assado com abacaxi Polenta Mole Arroz branco cozido com alho	Alface America com Limão Tomate Caponata de Berijela Feijao Branco Filé de frango grelhado Macarrão ao molho de tomate Arroz colorido Tutu de feijão	Couve manteiga Beterraba [preparação] Cenoura Cozida com uva Passas Lentilha Carne moída Quibabe de abobóra Madura Feijão carioca Banana prata

	Mamão Papaia	alho Feijão carioca Melancia	Feijão preto Laranja lima	Maçã Fuji	
Composição nutricional Média Semanal	Energia (Kcal)		Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
	2333.57		347.11	119.01	76.79
	% em relação ao VET		59.50 %	20.37 %	29.58 %
	Vitamina A (mcg)		Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
	2706.03		848.24	828.18	29.37

SEMANA 2					
MUNICÍPIO Município Exemplo - PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - ESCOLA Escola Exemplo					
CARDÁPIO ENS. MÉDIO		MODALIDADE DE ENSINO: ENS. MÉDIO	ZONA: Urbana	FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO Integral	
OBS/Necessidades Especiais:					
REFEIÇÃO	2ª FEIRA 01-05-2025	3ª FEIRA 02-05-2025	4ª FEIRA 03-05-2025	5ª FEIRA 04-05-2025	6ª FEIRA 05-05-2025
Café da manhã	Maçã Fuji Pão de leite com manteiga sem sal Café com Leite 40-60% com açúcar 1%	Banana prata Bolo simples Café com Leite 40-60% com açúcar 1%	Melão Pão de Leite com queijo Café com Leite 40-60% com açúcar 1%	Melancia Bolo Formigueiro Café com Leite 40-60% com açúcar 1%	Mamão Formosa Pão de queijo assado Café com Leite 40-60% com açúcar 1%
Almoço	Acelga Tomate com Orégano Caponata de Berijela Salada de Feijão Branco com Tomate e Milho Strogonoff de frango Batata palha Arroz branco cozido com alho Feijão carioca Maçã Fuji	Repolho roxo Abobrinha ralada com cheiro verde Cenoura cozida Grão de Bico com Milho e Cheiro Verde Bife Suíno na Chapa Acebolado Farofa de ovos Arroz branco cozido com alho Feijão preto Laranja pêra	Alface com Manga Beterraba [preparação] Abóbora moranga Tabule com Lentilhas Carne Moída ao molho de tomate Polenta com queijo Arroz branco cozido com alho Feijão carioca Banana prata Arroz branco cozido com alho	Almeirão Tomate com milho Abobrinha [preparação] Grão de Bico com Milho e Cheiro Verde Sobrecoxa assada Macarrão ao molho de tomate Arroz colorido Tutu de feijão Melão	Couve manteiga Cenoura ralada Batata bolinha com Orégano . Salada de Quinoa com Tomate, Cebola e Hortelã Isclas de Pernil Couve Refogada Arroz branco cozido com alho Feijão carioca Melancia
Jantar	Acelga Tomate com Orégano Caponata de Berijela Salada de Feijão Branco com Tomate e Milho Strogonoff de frango Batata palha Arroz branco cozido com alho	Repolho roxo Abobrinha ralada com cheiro verde Cenoura cozida Grão de Bico com Milho e Cheiro Verde Bife Suíno na Chapa Acebolado Farofa de ovos	Alface com Manga Beterraba [preparação] Abóbora moranga Tabule com Lentilhas Carne Moída ao molho de tomate Polenta com queijo Feijão carioca Banana prata	Almeirão Tomate com milho Abobrinha [preparação] Grão de Bico com Milho e Cheiro Verde Sobrecoxa assada Macarrão ao molho de tomate Arroz colorido	Couve manteiga Cenoura ralada Batata bolinha com Orégano . Salada de Quinoa com Tomate, Cebola e Hortelã Isclas de Pernil Couve Refogada Arroz branco cozido com alho

	Feijão carioca Maçã Fuji	Arroz branco cozido com alho Feijão preto Laranja pêra		Tutu de feijão Melão	Feijão carioca Melancia
Composição nutricional Média Semanal		Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
		2489.21	328.68	112.02	87.01
		% em relação ao VET	53.04 %	17.89 %	31.41 %
		Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
		1429.22	704.67	847.99	22.58

SEMANA 3					
MUNICÍPIO Municipio Exemplo - PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - ESCOLA Escola Exemplo					
CARDÁPIO ENS. MÉDIO		MODALIDADE DE ENSINO: ENS. MÉDIO	ZONA: Urbana	FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO Integral	
OBS/Necessidades Especiais:					
REFEIÇÃO	2ª FEIRA 08-05-2025	3ª FEIRA 09-05-2025	4ª FEIRA 10-05-2025	5ª FEIRA 11-05-2025	6ª FEIRA 12-05-2025
Composição nutricional Média Semanal	Energia (Kcal)		Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
	0.00		0.00	0.00	0.00
	% em relação ao VET		0.00 %	0.00 %	0.00 %
	Vitamina A (mcg)		Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
	0.00		0.00	0.00	0.00

SEMANA 4					
MUNICÍPIO Municipio Exemplo - PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - ESCOLA Escola Exemplo					
CARDÁPIO ENS. MÉDIO		MODALIDADE DE ENSINO: ENS. MÉDIO	ZONA: Urbana	FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO Integral	
OBS/Necessidades Especiais:					
REFEIÇÃO	2ª FEIRA 15-05-2025	3ª FEIRA 16-05-2025	4ª FEIRA 17-05-2025	5ª FEIRA 18-05-2025	6ª FEIRA 19-05-2025
Composição nutricional Média Semanal	Energia (Kcal)		Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
	0.00		0.00	0.00	0.00
	% em relação ao VET		0.00 %	0.00 %	0.00 %
	Vitamina A (mcg)		Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
	0.00		0.00	0.00	0.00