



www.saobernardo.sp.gov.br

Tabela Nutricional

VALORES MÍNIMOS DE REFERÊNCIA DE ENERGIA, MACRO E MICRONUTRIENTES – FNDE / PNAE Ensino infantil – 4 a 5 anos – 30% das necessidades nutricionais diárias

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL	ENERGIA (KCAL)	CARBOIDRATO (G)	PROTEÍNA (G)	LIPÍDEOS (G)
Referência FNDE/PNAE	400	65	12,5	10
Cardápio Calculado	651,7	83,6	22,3	24,7
Ensino fundamental – 6 a 10 anos – 30% das necessidades nutricionais diárias				

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL	ENERGIA (KCAL)	CARBOIDRATO (G)	PROTEÍNA (G)	LIPÍDEOS (G)
Referência FNDE/PNAE	450	73,1	14	11,3
Cardápio Calculado	1049,8	125,7	37,3	43,1

Os horários das refeições podem ser adaptados de acordo com as estruturas físicas das Unidades Escolares, de modo que atenda as necessidades das crianças no período de aula.



EMEB Parcial Infantil Fundamental

HORÁRIOS RECOMENDADOS

MATUTINO	Colação Almoço	7h/8h10 9h50/10h		N
VESPERTINO	Almoço	13h30		11/2
VEOI EIVIIIVO	Colação	15h30		'////
Ofered intervalo	cer água no o das refeiçã	» ربر رب	and the	u



Semana 3

Data	Desjejum (Matutino)	Almoço (Matutino e Vespertino)	Colação (Vespertino)
07/07 - Segunda	Flocos de milho (sucrilhos) e leite integral	Arroz, feijão, almôndega ao molho de tomate, salada de repolho - maçã	Flocos de milho (sucrilhos) e leite integral
08/07 - Terça	Biscoito rosquinha e leite integral com chocolate	Arroz, feijão, ovo mexido com abobrinha, salada de tomate - melancia	Biscoito rosquinha e leite integral com chocolate
09/07 - Quarta	Feriado		
10/07 - Quinta	Recesso		
11/07 - Sexta	Recesso		

Data	Desjejum (Matutino)	Almoço (Matutino e Vespertino)	Colação (Vespertino)	
14/07 - Segunda	Recesso			
15/07 - Terça	Recesso			
16/07 - Quarta	Recesso			
17/07 - Quinta	Recesso			
18/07 - Sexta	Recesso			

Data	Desjejum (Matutino)	Almoço (Matutino e Vespertino)	Colação (Vespertino)
21/07 - Segunda	Recesso		
22/07 - Terça	Recesso		
23/07 - Quarta	Recesso		
24/07 - Quinta	Biscoito maria e leite integral com chocolate	Macarrão com carne suína ao molho de tomate, salada de beterraba - banana	Biscoito maria e leite integral com chocolate
25/07 - Sexta	Flocos de milho (sucrilhos) e leite integral	Arroz, feijão, ovo mexido com cenoura, salada de escarola - mamão	Flocos de milho (sucrilhos) e leite integral

Data	Desjejum (Matutino)	Almoço (Matutino e Vespertino)	Colação (Vespertino)
28/07 - Segunda	Biscoito rosquinha e leite integral com chocolate	Arroz, feijão, carne bovina com abobrinha, salada de pepino - maçã	Biscoito rosquinha e leite integral com chocolate
29/07 - Terça	Bisnaguinha com manteiga e suco de uva integral individual	Arroz, feijão, ovo mexido, beterraba, salada de acelga - melão	Bisnaguinha com manteiga e suco de uva integral individual
30/07 - Quarta	Biscoito maisena e leite integral batido com fruta (banana)	Arroz, feijoadinha (feijão preto, carne suína), farofa, couve manteiga - tangerina	Biscoito maisena e leite integral batido com fruta (banana)
31/07 - Quinta	Bolinho e leite integral com chocolate	Macarrão com hambúrguer ao molho de tomate, salada de repolho - mamão	Bolinho e leite integral com chocolate
01/08 - Sexta	Flocos de milho (sucrilhos) e leite integral	Arroz, feijão, frango com abóbora, salada de chicória - banana	Flocos de milho (sucrilhos) e leite integral

