

CARDÁPIO DE 01/09

	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum</i>					Leite com canela Pão de forma com manteiga
<i>Almoço</i>					Arroz / Feijão Omelete de forno com vagem Salada de agrião e beterraba
<i>Lanche da Tarde</i>					Leite com cacau Biscoito de polvilho
<i>Jantar</i>					Macarrão ao sugo com carne Salada de brócolis Fruta
Calorias = 774 kcal Proteínas = 41 g Carboidratos = 94 g Lipídios = 28 g Ferro = 7 mg Cálcio= 511 mg Vitamina A = 450 mcg Vitamina C = 71 mg Fibras = 12 g					

CARDÁPIO SEMANAL DE 04 A 08/09

	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum</i>	Leite Pão de forma com manteiga	Leite com cacau Pão de leite com manteiga	Leite com canela Pão de forma com manteiga		
<i>Almoço</i>	Macarrão à bolonhesa Salada de pepino	Arroz / Feijão Carne em tiras refogada Purê de mandioca	Arroz / Feijão Frango assado Batata sauté	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
<i>Lanche da Tarde</i>	Leite com canela Pão de leite com manteiga	Mingau de aveia	Leite com cacau Biscoito de polvilho		
<i>Jantar</i>	Sopa de feijão com carne e batata Fruta	Arroz / Feijão Carne com repolho Salada de beterraba Fruta	Macarrão ao sugo com frango Salada de cenoura Fruta		
<i>média semanal</i>	Calorias = 781 kcal Proteínas = 49 g Carboidratos = 93 g Lipídios = 25 g Ferro = 6 mg Cálcio= 453 mg Vitamina A = 330 mcg Vitamina C = 50 mg Fibras = 12 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 11 A 15/09

	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum</i>	Leite com cacau Biscoito de polvilho	Leite Pão de forma com manteiga	Leite com cacau Biscoito de polvilho	Leite com cacau Ovo mexido	Leite Pão de leite com manteiga
<i>Almoço</i>	Arroz / Feijão Carne moída refogada Salada de beterraba	Arroz / Feijão Carne com cenoura Salada de pepino	Macarrão ao sugo com frango Salada de couve-flor	Arroz / Feijão Cação com com batata e cenoura Salada de alface	Arroz / Feijão Carne em tiras refogada com acelga
<i>Lanche da Tarde</i>	Leite Pão de leite com ovo mexido	Leite com canela Biscoito de polvilho	Mingau de aveia	Leite com canela Pão de forma com manteiga	Leite com cacau Biscoito de polvilho
<i>Jantar</i>	Sopa de legumes com carne e macarrão Fruta	Arroz / Feijão Carne em tiras refogada Purê de batata Fruta	Arroz / Feijão Frango com mandioca Fruta	Sopa de feijão com carne e macarrão Fruta	Macarrão ao sugo com carne Salada de escarola Fruta
<i>média semanal</i>	Calorias = 810 kcal Proteínas = 51 g Carboidratos = 96 g Lipídios = 26 g Ferro = 7 mg Cálcio= 455 mg Vitamina A = 481 mcg Vitamina C = 51 mg Fibras = 12 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 18 A 22/09

	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum</i>	Leite Pão de forma com manteiga	Leite com cacau Biscoito de polvilho	Leite com cacau Pão de leite com manteiga	Leite com cacau Ovo mexido	Leite Pão de forma com manteiga
<i>Almoço</i>	Arroz / Feijão Carne moída refogada Batata sauté	Arroz / Feijão Carne com repolho Salada de beterraba	Macarrão à bolonhesa Salada de abobrinha	Arroz / Feijão Tilápia com batata Salada de alface	Arroz / Feijão Omelete de forno com vagem Salada de escarola
<i>Lanche da Tarde</i>	Leite com canela Biscoito de polvilho	Leite Pão de leite com ovo mexido	Mingau de aveia	Leite Pão de forma com manteiga	Leite com cacau Biscoito de polvilho
<i>Jantar</i>	Sopa de feijão com carne e macarrão Fruta	Arroz / Feijão Carne em tiras com cenoura Fruta	Arroz / Feijão Carne moída Acelga refogada Fruta	Sopa de legumes com carne e macarrão Fruta	Macarrão ao sugo com carne Salada de brócolis Fruta
<i>média semanal</i>	Calorias = 820 kcal Proteínas = 49 g Carboidratos = 99 g Lipídios = 27 g Ferro = 7 mg Cálcio= 470 mg Vitamina A = 497 mcg Vitamina C = 54 mg Fibras = 12 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 25 A 29/09

	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum</i>	Leite com cacau Biscoito de polvilho	Leite Pão de forma com manteiga	Leite com cacau Biscoito de polvilho	Leite com cacau Ovo mexido	Leite Pão de leite com manteiga
<i>Almoço</i>	Arroz / Feijão Carne moída refogada Purê de mandioca	Arroz / Feijão Carne com cenoura Repolho refogado	Macarrão ao sugo com frango Salada de pepino	Arroz / Feijão Cação com com batata e cenoura Salada de alface	Arroz / Feijão Carne em tiras refogada Brócolis ao alho
<i>Lanche da Tarde</i>	Leite Pão de leite com ovo mexido	Leite com canela Biscoito de polvilho	Mingau de aveia	Leite com canela Pão de forma com manteiga	Leite com cacau Biscoito de polvilho
<i>Jantar</i>	Sopa de legumes com carne e macarrão Fruta	Arroz / Feijão Carne em tiras refogada Batata sauté Fruta	Arroz / Feijão Frango com abobrinha Fruta	Sopa de feijão com carne e macarrão Fruta	Macarrão ao sugo com carne Salada de agrião Fruta
<i>média semanal</i>	Calorias = 811 kcal Proteínas = 51 g Carboidratos = 97 g Lipídios = 26 g Ferro = 7 mg Cálcio= 469 mg Vitamina A = 506 mcg Vitamina C = 56 mg Fibras = 12 g				

OBS.: Para crianças com idade inferior a 1 ano seguir as orientações do esquema alimentar do Berçário

O cardápio estará sujeito a alterações que visam manter a qualidade dos gêneros oferecidos, observando também o grau de maturação do hortifrutí.

Nutricionistas: Anna Paula Salles Maia Duarte (RT), Arnaldo Ribeiro da Silva (QT), Christiane Loureiro Carpentiere (QT), Fernanda Freitas Pecchiore (QT), Graciela Almeida (QT), Miriam Ferreira Oliveira dos Santos (QT), Rafaela de Assis Neves (QT), Roberta Lopes Rodrigues Maliauka (QT), Vivian Castello Branco Mendes (QT)