

**CARDÁPIO SEMANAL DE 03 A 07/04**

	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Desjejum	Leite com cacau Pão de leite com requeijão	Vitamina de mamão Biscoito salgado com manteiga	Leite Pão de forma com requeijão		
Colação	Fruta	Fruta	Fruta		
Almoço	Arroz / Feijão Frango com cenoura Acelga refogada	Arroz / Feijão Carne com abobrinha Salada de beterraba	Macarrão ao sugo com frango Salada de pepino	PONTO FACULTATIVO	FERIADO
Lanche da Tarde	Mingau de maisena com maçã e canela	Barrinha de banana com cacau	Brownie de cacau com banana		
Jantar	Sopa Canja Fruta	Arroz / Feijão Carne com batata Salada de chuchu Fruta	Arroz / Feijão Frango com abóbora Salada de vagem Fruta		
média semanal	Calorias = 800 kcal Proteínas = 47 g Carboidratos = 116 g Lipídios = 20 g Ferro = 6 mg Cálcio= 453 mg Vitamina A = 447 mcg Vitamina C = 66 mg Fibras = 15 g				

**CARDÁPIO SEMANAL DE 10 A 14/04**

	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Desjejum	Leite com cacau Pão de leite com requeijão	Vitamina de maçã Biscoito salgado com manteiga	Leite Pão de forma com requeijão	Suco de fruta natural Ovo mexido	Abacate com leite *
Colação	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço	Arroz Estrogonofe de frango Salada de cenoura cozida	Macarrão ao sugo com carne Salada de rúcula	Arroz / Feijão Cação com batata Salada de escarola	Arroz / Feijão Carne moída com vagem Salada de abobrinha	Arroz / Feijão Frango assado Creme de espinafre
Lanche da Tarde	Mingau de maisena com maçã e canela	Leite Pão de leite com requeijão	Banana com aveia	Leite com cacau Biscoito salgado com requeijão	Mingau de maisena com banana
Jantar	Sopa de legumes com macarrão e frango Fruta	Arroz / Feijão preto Carne com repolho Purê de abóbora Fruta	Arroz / Feijão Frango com chuchu Salada de cenoura cozida Fruta	Sopa de feijão com macarrão e carne Fruta	Macarrão ao sugo com frango Salada de brócolis Fruta
média semanal	Calorias = 793 kcal Proteínas = 46 g Carboidratos = 114 g Lipídios = 24 g Ferro = 7 mg Cálcio= 388 mg Vitamina A = 534 mcg Vitamina C = 61 mg Fibras = 15 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 17 A 21/04					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Desjejum	Leite Pão de leite com requeijão	Vitamina de banana Biscoito salgado com manteiga	Leite com cacau Pão de forma com requeijão	Suco de fruta natural Ovo mexido	
Colação	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
Almoço	Arroz / Feijão Frango refogado Creme de milho	Arroz / Feijão preto Carne com batata Salada de escarola	Arroz / Feijão Frango com abóbora Salada de chuchu	Macarrão à bolonhesa Salada de pepino	FERIADO
Lanche da Tarde	Salada de frutas	Leite Pão de forma com requeijão	Maçã cozida com canela	Leite com cacau Biscoito salgado com requeijão	
Jantar	Sopa Canja Fruta	Arroz / Feijão Carne com cenoura Acelga refogada Fruta	Arroz / Feijão Frango com vagem Salada de beterraba Fruta	Sopa de legumes com carne Fruta	
média semanal	Calorias = 812 kcal Proteínas = 48 g Carboidratos = 110 g Lipídios = 26 g Ferro = 7 mg Cálcio= 380 mg Vitamina A = 576 mcg Vitamina C = 64 mg Fibras = 17 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 24 A 28/04					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Desjejum	Leite com cacau Pão de leite com requeijão	Vitamina de abacate Biscoito salgado com manteiga	Leite Pão de forma com requeijão	Suco de fruta natural Ovo mexido	Banana com leite *
Colação	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço	Arroz / Feijão Frango com acelga Salada de cenoura cozida	Macarrão ao sugo com carne Salada de agrião	Arroz / Feijão Frango com abobrinha Salada de beterraba	Arroz / Feijão Carne moída com mandioquinha Couve-manteiga refogada	Arroz / Feijão Omelete de forno com vagem Salada de alface
Lanche da Tarde	Mingau de maisena com maçã e canela	Leite Pão de leite com requeijão	Suco de laranja Bolinho de grão-de-bico	Mingau de aveia com banana	Leite com cacau Biscoito salgado com requeijão
Jantar	Sopa de legumes com frango e macarrão Fruta	Arroz / Feijão Carne com chuchu Abóbora refogada Fruta	Arroz / Feijão Tilápia com batata e cenoura Fruta	Sopa de feijão com macarrão e carne Fruta	Macarrão ao sugo com frango Salada de escarola Fruta
média semanal	Calorias = 815 kcal Proteínas = 47 g Carboidratos = 116 g Lipídios = 24 g Ferro = 7 mg Cálcio= 405 mg Vitamina A = 611 mcg Vitamina C = 57 mg Fibras = 17 g				

\* Vitamina OU Fruta picada com leite em pó

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 hortifruti.

Cardápio atendendo as recomendações do FNDE (Resolução 20/2020): No mínimo 70% das necessidades nutricionais diárias para creches em período integral

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)