

CARDÁPIO DE 01/12					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Desjejum					Abacate com leite*
Colação					Fruta
Almoço					Arroz / Feijão Carne em tiras refogada Purê de mandioca
Lanche da Tarde					Leite com cacau Pão de leite com requeijão
Jantar					Macarrão ao sugo com carne Salada de chuchu Fruta
<i>média semanal</i>	Calorias = 931 kcal Proteínas = 51 g Carboidratos = 129 g Lipídios = 33 g Ferro = 7 mg Cálcio= 416 mg Vitamina A = 631 mcg Vitamina C = 90 mg Fibras = 19 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 04 A 08/12					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Desjejum	Leite Pão de forma com requeijão	Leite com cacau Biscoito salgado com manteiga	Leite Pão de leite com requeijão	Leite com cacau Pão de forma com manteiga	Leite Pão de leite com requeijão
Colação	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço	Arroz / Feijão preto Carne moída refogada Salada de cenoura	Arroz / Feijão Carne em tiras refogada com seleta de legumes	Macarrão à bolonhesa Salada de pepino	Arroz / Feijão Tilápia assada com batata	Arroz / Feijão Carne em tiras refogada Creme de milho
Lanche da Tarde	Mingau de aveia com maçã	Leite com canela Pão de leite com requeijão	Leite com cacau Pão de forma com manteiga	Maçã cozida com canela	Leite com cacau Biscoito salgado com manteiga
Jantar	Macarrão à bolonhesa Salada de repolho roxo Fruta	Sopa de feijão com carne e macarrão Fruta	Arroz / Feijão Carne moída refogada Salada de beterraba Fruta	Arroz / Feijão Carne em tiras com abóbora Fruta	Sopa de legumes com carne Fruta
<i>média semanal</i>	Calorias = 829 kcal Proteínas = 50 g Carboidratos = 109 g Lipídios = 26 g Ferro = 7 mg Cálcio= 443 mg Vitamina A = 508 mcg Vitamina C = 57 mg Fibras = 14 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 11 A 13/12					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum</i>	Leite Pão de leite com requeijão	Leite com cacau Biscoito salgado com manteiga	Leite Pão de leite com requeijão		
<i>Colação</i>	Fruta	Fruta	Fruta		
<i>Almoço</i>	Macarrão à bolonhesa Salada de chuchu	Arroz / Feijão Carne em tiras refogada com cenoura	Arroz / Feijão preto Carne moída refogada Salada de tomate		
<i>Lanche da Tarde</i>	Mingau de aveia com maçã	Leite com canela Pão de forma com requeijão	Leite com cacau Biscoito salgado com manteiga		
<i>Jantar</i>	Arroz / Feijão Carne moída refogada Batata-doce sauté Fruta	Sopa de feijão com carne e macarrão Fruta	Sopa de legumes com carne Fruta		
<i>média semanal</i>	Calorias = 825 kcal Proteínas = 51 g Carboidratos = 105 g Lipídios = 25 g Ferro = 7 mg Cálcio= 435 mg Vitamina A = 518 mcg Vitamina C = 49 mg Fibras = 16 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)*