

CARDÁPIO DE 01 A 03/11				
	2ª	3ª	4ª	
Desjejum			Leite com cacau Pão de forma com manteiga	
Colação			Fruta	
Almoço			Arroz / Feijão Carne moída refogada Salada de tomate	FERIADO PONTO FACULTATIVO
Lanche da Tarde			Leite com cacau Pão de leite com geleia	
Jantar			Sopa de batata-doce e cenoura com carne Fruta	
<i>média</i> <i>semanal</i>	Calorias = 873 kcal Proteínas = 50 g Carboidratos = 108 g Lipídios = 28 g Ferro = 6 mg Cálcio= 491 mg Vitamina A = 706 mcg Vitamina C = 139 mg Fibras = 12 g			

CARDÁPIO SEMANAL DE 06 A 10/11					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Desjejum	Leite com cacau Pão de leite com manteiga	Leite com cacau Pão de forma com manteiga	Leite com cacau Pão de leite com manteiga	Leite Ovo mexido	Abacate com leite*
Colação	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço	Arroz / Feijão Carne moída refogada Cenoura sauté	Arroz / Feijão Carne tiras com abóbora Repolho refogado	Macarrão à bolonhesa Salada de acelga	Arroz / Feijão Tilápia com tomate Salada de alface	Arroz / Feijão Omelete de forno com abobrinha Salada de escarola
Lanche da Tarde	Mingau de aveia com maçã	Maçã cozida com canela	Leite com canela Pão de forma com geleia	Banana com aveia	Leite com cacau Pão de leite com requeijão
Jantar	Macarrão à bolonhesa Salada de pepino Fruta	Sopa de feijão com carne e batata Fruta	Sopa de legumes com carne Fruta	Arroz / Feijão Carne tiras com mandioquinha Fruta	Sopa Caldo verde com carne Fruta
<i>média</i> <i>semanal</i>	Calorias = 799 kcal Proteínas = 46 g Carboidratos = 106 g Lipídios = 25 g Ferro = 7 mg Cálcio= 389 mg Vitamina A = 694 mcg Vitamina C = 92 mg Fibras = 15 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 13 A 17/11					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum</i>	Leite com cacau Pão de forma com requeijão	Vitamina de mamão Pão de leite com manteiga		Leite com canela Pão de leite com requeijão	Leite com cacau Ovo mexido
<i>Colação</i>	Fruta	Fruta		Fruta	Fruta
<i>Almoço</i>	Macarrão à bolonhesa Salada de berinjela	Arroz / Feijão preto Carne em tiras refogada Salada de cenoura	FERIADO	Arroz / Feijão Cação com pimentão verde Batata sauté	Arroz / Feijão Carne em tiras com acelga Farofa de abobrinha
<i>Lanche da Tarde</i>	Mingau de aveia com maçã	Leite com cacau Pão de forma com requeijão		Leite com cacau Pão de forma com manteiga	Maçã cozida com canela
<i>Jantar</i>	Arroz / Feijão Carne moída Repolho roxo refogado Fruta	Sopa de legumes com carne Fruta		Sopa de feijão com carne e macarrão Fruta	Macarrão ao sugo com carne em tiras Brócolis ao alho Fruta
<i>média semanal</i>	Calorias = 787 kcal Proteínas = 50 g Carboidratos = 102 g Lipídios = 25 g Ferro = 7 mg Cálcio= 434 mg Vitamina A = 470 mcg Vitamina C = 89 mg Fibras = 15 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 20 A 24/11					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum</i>		Leite com cacau Pão de leite com requeijão	Vitamina de maçã Biscoito salgado com manteiga	Leite com cacau Pão de forma com requeijão	Mamão com leite*
<i>Colação</i>		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<i>Almoço</i>	FERIADO	Arroz / Feijão Carne tiras refogada Batata sauté	Macarrão à bolonhesa Salada de cenoura	Arroz / Feijão Tilápia com pimentão amarelo Salada de beterraba	Arroz / Feijão Omelete de forno com vagem Salada de couve-flor
<i>Lanche da Tarde</i>		Salada de frutas	Leite com canela Pão de forma com requeijão	Leite com cacau Pão de leite com manteiga	Maçã cozida com canela
<i>Jantar</i>		Sopa de legumes com carne Fruta	Arroz / Feijão Carne moída Repolho refogado Fruta	Sopa de feijão com carne e macarrão Fruta	Macarrão ao sugo com carne em tiras Salada de abobrinha Fruta
<i>média semanal</i>	Calorias = 790 kcal Proteínas = 45 g Carboidratos = 111 g Lipídios = 22 g Ferro = 7 mg Cálcio= 398 mg Vitamina A = 438 mcg Vitamina C = 108 mg Fibras = 14 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 27 A 30/11

	2ª	3ª	4ª	5ª	
<i>Desjejum</i>	Suco de fruta Ovo mexido	Vitamina de abacate Biscoito salgado com requeijão	Leite com cacau Pão de leite com manteiga	Leite com cacau Pão de forma com requeijão	
<i>Colação</i>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
<i>Almoço</i>	Macarrão à bolonhesa Salada de acelga	Arroz / Feijão preto Carne em tiras refogada Purê de batata	Arroz / Feijão Carne moída com cenoura Farofa de abobrinha	Arroz / Feijão Cação com tomate Salada de alface	
<i>Lanche da Tarde</i>	Leite com cacau Pão de leite com manteiga	Leite com canela Pão de forma com geleia	Mingau de aveia com maçã	Banana com aveia	
<i>Jantar</i>	Arroz / Feijão Carne moída com seleta de legumes Fruta	Sopa de legumes com carne Fruta	Macarrão à bolonhesa Salada de repolho Fruta	Sopa de feijão com carne e macarrão Fruta	
<i>média semanal</i>	Calorias = 828 kcal Proteínas = 51 g Carboidratos = 107 g Lipídios = 26 g Ferro = 7 mg Cálcio= 421 mg Vitamina A = 511 mcg Vitamina C = 65 mg Fibras = 15 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)