

CARDÁPIO DE 02 A 06/10

	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum</i>	Leite com cacau Pão de leite com manteiga	Vitamina de abacate Pão de forma com manteiga	Leite com cacau Pão de leite com manteiga	Suco de fruta Ovo mexido	Mamão com leite*
<i>Colação</i>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<i>Almoço</i>	Macarrão à bolonhesa Salada de acelga	Arroz / Feijão Carne em tiras com pimentão verde Abóbora refogada	Arroz / Feijão Frango assado Creme de milho	Arroz / Feijão Tilápia com batata Salada de alface	Arroz / Feijão Omelete de forno com abobrinha Salada de escarola
<i>Lanche da Tarde</i>	Mingau de maisena com maçã	Leite com cacau Pão de leite com manteiga	Mingau de aveia com cacau	Barrinha de cacau com banana	Leite com canela Pão de forma com manteiga
<i>Jantar</i>	Arroz / Feijão Carne moída refogada Batata-doce sauté Fruta	Sopa de feijão com carne e macarrão Fruta	Sopa canja Fruta	Sopa caldo verde com carne Fruta	Sopa de mandioquinha com carne Fruta
<i>média semanal</i>	Calorias = 841 kcal Proteínas = 46 g Carboidratos = 115 g Lipídios = 27 g Ferro = 6 mg Cálcio= 439 mg Vitamina A = 628 mcg Vitamina C = 126 mg Fibras = 16 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 09 A 13/10

	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum</i>	Leite com cacau Pão de forma com manteiga	Leite com canela Pão de leite com manteiga	Leite com cacau Pão de forma com manteiga		
<i>Colação</i>	Fruta	Fruta	Fruta		
<i>Almoço</i>	Arroz / Feijão Carne moída com cenoura Acelga refogada	Arroz / Feijão Carne em tiras com batata-doce Salada de tomate	Macarrão ao sugo com frango Salada de chuchu	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
<i>Lanche da Tarde</i>	Mingau de aveia com cacau	Salada de frutas	Beijinho de abacaxi com coco		
<i>Jantar</i>	Sopa de legumes com carne e macarrão Fruta	Sopa de abóbora com carne Fruta	Sopa canja Fruta		
<i>média semanal</i>	Calorias = 771 kcal Proteínas = 44 g Carboidratos = 104 g Lipídios = 22 g Ferro = 6 mg Cálcio= 331 mg Vitamina A = 742 mcg Vitamina C = 68 mg Fibras = 12 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 16 A 20/10

	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum</i>	Leite com cacau Pão de leite com manteiga	Vitamina de mamão Pão de forma com manteiga	Leite com canela Pão de leite com manteiga	Suco de fruta Ovo mexido	Banana com leite*
<i>Colação</i>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<i>Almoço</i>	Macarrão à bolonhesa Salada de repolho roxo	Arroz / Feijão Carne em tiras com pimentão amarelo Salada de beterraba	Arroz / Feijão Frango assado Purê de batata	Arroz / Feijão Cação com tomate Salada de alface	Arroz / Feijão Omelete de forno com vagem Salada de abobrinha
<i>Lanche da Tarde</i>	Mingau de maisena com maçã	Leite com cacau Pão de leite com geleia	Leite com cacau Biscoito de polvilho	Mingau de aveia com banana	Leite com canela Pão de forma com manteiga
<i>Jantar</i>	Arroz / Feijão Carne moída refogada Salada de cenoura Fruta	Sopa de feijão com carne e batata Fruta	Macarrão ao sugo com frango Salada de pepino Fruta	Sopa caldo verde com carne Fruta	Arroz / Feijão Carne em tiras refogada Creme de espinafre Fruta
<i>média semanal</i>	Calorias = 811 kcal Proteínas = 47 g Carboidratos = 104 g Lipídios = 28 g Ferro = 7 mg Cálcio= 461 mg Vitamina A = 476 mcg Vitamina C = 100 mg Fibras = 14 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 23 A 27/10

	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum</i>	Leite com cacau Pão de leite com manteiga	Vitamina de maçã Pão de forma com manteiga	Leite com canela Pão de leite com manteiga	Suco de fruta Ovo mexido	Mamão com leite*
<i>Colação</i>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<i>Almoço</i>	Arroz / Feijão Carne moída refogada Purê de abóbora	Arroz / Feijão Carne em tiras com chuchu Purê de batata	Macarrão ao sugo com frango Salada de cenoura	Arroz / Feijão Tilápia com pimentão vermelho Salada de alface	Arroz / Feijão Carne em tiras refogada Purê de mandioquinha
<i>Lanche da Tarde</i>	Mingau de maisena com maçã	Leite com cacau Pão de leite com manteiga	Leite com cacau Biscoito de polvilho	Mingau de aveia com banana	Leite com canela Pão de forma com geleia
<i>Jantar</i>	Macarrão à bolonhesa Salada de acelga Fruta	Sopa de legumes com carne e macarrão Fruta	Arroz / Feijão Frango refogado com abobrinha Fruta	Arroz / Feijão Carne em tiras com brócolis Fruta	Sopa de feijão com carne e macarrão Fruta
<i>média semanal</i>	Calorias = 853 kcal Proteínas = 49 g Carboidratos = 117 g Lipídios = 24 g Ferro = 7 mg Cálcio= 423 mg Vitamina A = 513 mcg Vitamina C = 97 mg Fibras = 13 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 30 A 31/10

	2ª	3ª	4ª	5ª
<i>Desjejum</i>	Leite com cacau Pão de forma com manteiga	Vitamina de abacate Pão de leite com manteiga		
<i>Colação</i>	Fruta	Fruta		
<i>Almoço</i>	Macarrão à bolonhesa Salada de berinjela	Arroz / Feijão Carne em tiras refogada Salada de cenoura		
<i>Lanche da Tarde</i>	Mingau de maisena com maçã	Leite com cacau Pão de forma com manteiga		
<i>Jantar</i>	Arroz / Feijão Carne moída com chuchu Fruta	Sopa de legumes com carne e macarrão Fruta		
<i>média semanal</i>	Calorias = 870 kcal Proteínas = 50 g Carboidratos = 111 g Lipídios = 33 g Ferro = 7 mg Cálcio= 436 mg Vitamina A = 548 mcg Vitamina C = 36 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)