

CARDÁPIO DE 01 A 02/02					
	2ª	3ª	4ª		
<i>Desjejum</i>				Suco de laranja Ovo mexido	Banana com leite *
<i>Colação</i>				Fruta	Fruta
<i>Almoço</i>				Arroz / Feijão Carne moída com mandioquinha Couve-manteiga refogada	Arroz / Feijão Omelete de forno com vagem Salada de alface
<i>Lanche da Tarde</i>				Mingau de aveia com banana	Leite com cacau Pão de leite com manteiga
<i>Jantar</i>				Macarrão à bolonhesa Salada de escarola Fruta	Sopa de feijão com batata e carne Fruta
<i>média semanal</i>	Calorias = 826 kcal Proteínas = 47 g Carboidratos = 112 g Lipídios = 26 g Ferro = 8 mg Cálcio= 387 mg Vitamina A = 673 mcg Vitamina C = 79 mg Fibras = 14 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 05 A 09/02					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum</i>	Leite com cacau Pão de forma com requeijão	Vitamina de mamão Biscoito salgado com manteiga	Leite com cacau Biscoito salgado com requeijão	Leite com canela Biscoito salgado com manteiga	Leite com cacau Biscoito salgado com requeijão
<i>Colação</i>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<i>Almoço</i>	Macarrão à bolonhesa Salada de pepino	Arroz / Feijão Frango com abóbora Salada de chuchu	Arroz / Feijão preto Carne em tiras acebolada Salada de beterraba	Arroz / Feijão Tilápia com com pimentão verde Salada de tomate	Arroz / Feijão Frango assado Polenta cremosa
<i>Lanche da Tarde</i>	Banana com aveia	Salada de frutas	Leite Bolo de maçã	Leite com cacau Biscoito salgado com requeijão	Mingau de aveia com banana
<i>Jantar</i>	Arroz / Feijão Carne moída refogada Purê de batata Fruta	Sopa canja Fruta	Sopa de feijão com carne e macarrão Fruta	Arroz / Feijão Carne em tiras refogada Creme de milho Fruta	Macarrão ao sugo com frango Salada de cenoura Fruta
<i>média semanal</i>	Calorias = 834 kcal Proteínas = 47 g Carboidratos = 118 g Lipídios = 23 g Ferro = 7 mg Cálcio= 408 mg Vitamina A = 634 mcg Vitamina C = 86 mg Fibras = 16 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 12 A 16/02					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum</i>				Leite com cacau Biscoito salgado com requeijão	Leite com cacau Biscoito salgado com manteiga
<i>Colação</i>				Fruta	Fruta
<i>Almoço</i>	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	Macarrão à bolonhesa Salada de chuchu	Arroz / Feijão Frango acebolado Salada de beterraba
<i>Lanche da Tarde</i>				Maçã cozida com canela	Leite com cacau Biscoito salgado com requeijão
<i>Jantar</i>				Sopa de feijão com batata e carne Fruta	Arroz / Feijão Frango com seleta de legumes Fruta
<i>média semanal</i>	Calorias = 797 kcal Proteínas = 49 g Carboidratos = 102 g Lipídios = 24 g Ferro = 6 mg Cálcio= 435 mg Vitamina A = 366 mcg Vitamina C = 65 mg Fibras = 18 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 19 A 23/02					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum</i>	Leite com cacau Biscoito salgado com requeijão	Vitamina de mamão Biscoito salgado com manteiga	Leite com cacau Pão de forma com requeijão	Suco de melancia Ovo mexido	Banana com leite*
<i>Colação</i>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<i>Almoço</i>	Macarrão ao sugo com carne em tiras Salada de pepino	Arroz / Feijão Frango com cenoura Salada de tomate	Arroz / Feijão preto Lombo em iscas acebolado Salada de escarola	Arroz / Feijão Frango com mandioca Salada de alface	Arroz / Feijão Omelete de forno com abobrinha Salada de beterraba
<i>Lanche da Tarde</i>	Salada de frutas	Mingau de aveia com maçã	Leite com canela Pão de leite com manteiga	Leite Bolo de banana	Leite com cacau Pão de forma com requeijão
<i>Jantar</i>	Arroz / Feijão Carne em tiras com repolho Fruta	Sopa canja Fruta	Arroz / Feijão Lombo em iscas com batata Acelga refogada Fruta	Macarrão ao sugo com frango Salada de vagem Fruta	Sopa de legumes com carne Fruta
<i>média semanal</i>	Calorias = 842 kcal Proteínas = 46 g Carboidratos = 120 g Lipídios = 23 g Ferro = 6 mg Cálcio= 402 mg Vitamina A = 694 mcg Vitamina C = 102 mg Fibras = 15 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 26 A 29/02				
	2ª	3ª	4ª	5ª
<i>Desjejum</i>	Leite com cacau Pão de leite com requeijão	Vitamina de mamão Pão de forma com manteiga	Leite com cacau Pão de leite com requeijão	Suco de laranja Ovo mexido
<i>Colação</i>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<i>Almoço</i>	Arroz / Feijão Carne moída refogada Purê de batata	Arroz / Feijão Frango com abóbora Salada de repolho roxo	Arroz / Feijão Carne em tiras com cenoura Escarola refogada	Arroz / Feijão Pescada com pimentão vermelho Salada de alface
<i>Lanche da Tarde</i>	Maçã cozida com canela	Leite com cacau Pão de leite com requeijão	Mingau de aveia com maçã	Leite com cacau Pão de forma com manteiga
<i>Jantar</i>	Macarrão à bolonhesa Salada de chuchu Fruta	Sopa de legumes com frango Fruta	Sopa de feijão com macarrão e carne Fruta	Arroz / Feijão Carne com mandioquinha Salada de abobrinha Fruta
<i>média semanal</i>	Calorias = 823 kcal Proteínas = 48 g Carboidratos = 115 g Lipídios = 22 g Ferro = 7 mg Cálcio= 400 mg Vitamina A = 652 mcg Vitamina C = 97 mg Fibras = 18 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 hortifrutí.

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)