

CARDÁPIO DE 01/03				
	2ª	3ª	4ª	
Desjejum				Mamão com leite *
Colação				Fruta
Almoço				Macarrão ao sugo com frango Salada de brócolis
Lanche da Tarde				Leite Bolo de banana
Jantar				Arroz / Feijão Frango refogado Creme de milho Fruta
<i>média</i> <i>semanal</i> Calorias = 1.008 kcal Proteínas = 54 g Carboidratos = 146 g Lipídios = 33 g Ferro = 6 mg Cálcio= 602 mg Vitamina A = 774 mcg Vitamina C = 174 mg Fibras = 22 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 04 A 08/03					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Desjejum	Leite com cacau Pão de forma com requeijão	Vitamina de banana Pão de leite com manteiga	Leite com cacau Pão de forma com requeijão	Suco de melancia Ovo mexido	Abacate com leite *
Colação	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço	Macarrão à bolonhesa Salada de pepino	Arroz / Feijão Frango com cenoura Repolho roxo refogado	Arroz / Feijão preto Pernil em cubos com batata Salada de escarola	Arroz / Feijão Frango coxa assado Creme de espinafre	Arroz / Feijão Omelete de forno com vagem Salada de tomate
Lanche da Tarde	Salada de frutas	Leite com cacau Biscoito salgado com requeijão	Maçã cozida com canela	Leite com cacau Pão de leite com manteiga	Banana com aveia
Jantar	Arroz / Feijão Carne moída refogada Batata-doce sauté Fruta	Sopa canja  Fruta	Arroz / Feijão Pernil em cubos acebolado Abóbora refogada Fruta	Macarrão ao sugo com frango coxa Salada de alface Fruta	Sopa de feijão com carne em tiras e batata Fruta
<i>média</i> <i>semanal</i> Calorias = 812 kcal Proteínas = 45 g Carboidratos = 116 g Lipídios = 25 g Ferro = 6 mg Cálcio= 368 mg Vitamina A = 565 mcg Vitamina C = 120 mg Fibras = 19 g					

CARDÁPIO SEMANAL DE 11 A 15/03					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum</i>	Leite com cacau Pão de leite com requeijão	Vitamina de abacate Pão de forma com manteiga	Leite com cacau Pão de leite com requeijão	Suco de melão Ovo mexido	Banana com leite *
<i>Colação</i>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<i>Almoço</i>	Arroz / Feijão Carne moída refogada Purê de mandioca	Arroz / Feijão Frango acebolado Cenoura sauté	Arroz / Feijão Carne em tiras com acelga Batata sauté	Arroz / Feijão Pescada com pimentão vermelho Salada de alface	Macarrão ao sugo com frango Salada de escarola
<i>Lanche da Tarde</i>	Salada de frutas	Mingau de aveia com maçã	Suco de laranja Bolinho de grão de bico	Leite Bolo de banana	Leite com cacau Pão de forma com manteiga
<i>Jantar</i>	Macarrão à bolonhesa Salada de chuchu Fruta	Sopa de ervilha com frango Fruta	Sopa de legumes com carne e macarrão Fruta	Arroz / Feijão Carne em tiras refogada Purê de mandioquinha Fruta	Arroz / Feijão Frango com abobrinha Fruta
<i>média</i> <i>semanal</i> Calorias = 829 kcal Proteínas = 47 g Carboidratos = 121 g Lipídios = 21 g Ferro = 7 mg Cálcio= 367 mg Vitamina A = 596 mcg Vitamina C = 160 mg Fibras = 17 g					

CARDÁPIO SEMANAL DE 18 A 22/03					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum</i>	Leite com cacau Pão de forma com requeijão	Vitamina de maçã Pão de leite com manteiga	Leite com cacau Pão de forma com requeijão	Suco de laranja Ovo mexido	Mamão com leite*
<i>Colação</i>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<i>Almoço</i>	Macarrão à bolonhesa Salada de pepino	Arroz / Feijão Frango com chuchu Salada de cenoura	Arroz / Feijão preto Lombo em iscas acebolado Salada de escarola	Arroz / Feijão Frango coxa assado Polenta cremosa Couve-manteiga refogada	Arroz / Feijão Omelete de forno com abobrinha Salada de tomate
<i>Lanche da Tarde</i>	Salada de frutas	Leite com cacau Biscoito salgado com requeijão	Leite Bolo de maçã	Mingau de aveia com banana nanica	Leite com cacau Pão de leite com manteiga
<i>Jantar</i>	Arroz / Feijão Carne moída Repolho refogado Fruta	Sopa canja Fruta	Arroz / Feijão Lombo em iscas com tomate Purê de batata Fruta	Macarrão ao sugo com frango coxa <b>Salada de alface</b> Fruta	Sopa de feijão com carne em tiras e macarrão Fruta
<i>média</i> <i>semanal</i> Calorias = 812 kcal Proteínas = 46 g Carboidratos = 114 g Lipídios = 23 g Ferro = 6 mg Cálcio= 405 mg Vitamina A = 563 mcg Vitamina C = 120 mg Fibras = 16 g					

CARDÁPIO SEMANAL DE 25 A 29/03					
	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		
<i>Colação</i>	<b>Fruta</b>	Fruta	Fruta		
<i>Almoço</i>	Arroz / Feijão Carne moída refogada <b>Purê de abóbora</b>	Arroz / Feijão Estrogonofe de frango Batata sauté	Macarrão ao sugo com carne em tiras Salada de cenoura	PONTO FACULTATIVO	FERIADO
<i>Lanche da Tarde</i>	Suco de laranja Bolo de cacau com coco e uva passa	Mousse de cacau, abacate e banana nanica	Suco de melão Bolo de cenoura com uva passa		
<i>Jantar</i>	Macarrão à bolonhesa <b>Salada de chuchu</b> Fruta	Sopa de ervilha com frango Fruta	Sopa de legumes com carne em tiras Fruta		
<i>média semanal</i>	Calorias = 853 kcal Proteínas = 49 g Carboidratos = 119 g Lipídios = 24 g Ferro = 7 mg Cálcio= 396 mg Vitamina A = 607 mcg Vitamina C = 111 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 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), Mônica Bezerra Miranda (QT), [Rafaela de Assis Neves (QT), Roberta Lopes Rodrigues Maliauka (QT), Vivian Castello Branco Mendes (QT)