

<b>CARDÁPIO DE 01 A 05/04</b>					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<b>Desjejum</b>	Leite com cacau Pão de leite com requeijão	Leite com cacau Biscoito salgado com manteiga	Vitamina de maçã Pão de leite com requeijão	Suco de melancia Ovo mexido	Banana com leite *
<b>Colação</b>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<b>Almoço</b>	Macarrão à bolonhesa Abobrinha refogada	Arroz / Feijão Carne em tiras acebolada Salada de beterraba	Arroz / Feijão Pescada assada Purê de batata	Arroz / Feijão Frango com mandioquinha Salada de alface	Arroz / Feijão Omelete de forno com vagem Salada de tomate
<b>Lanche da Tarde</b>	Leite com cacau Biscoito salgado com manteiga	Mingau de aveia com maçã	Leite com cacau Biscoito salgado com requeijão	Leite Bolo de banana	Maçã cozida com canela
<b>Jantar</b>	Arroz / Feijão Carne moída refogada Salada de tomate Fruta	Arroz / Feijão Carne com cenoura Salada de chuchu Fruta	Sopa de legumes com carne Fruta	Macarrão ao sugo com frango Salada de escarola Fruta	Sopa de ervilha com frango Fruta
<b>média semanal</b>	Calorias = 815 kcal Proteínas = 45 g Carboidratos = 116 g Lipídios = 23 g Ferro = 7 mg Cálcio= 386 mg Vitamina A = 573 mcg Vitamina C = 104 mg Fibras = 15 g				

<b>CARDÁPIO SEMANAL DE 08 A 12/04</b>					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<b>Desjejum</b>	Leite com cacau Biscoito salgado com requeijão	Vitamina de mamão Biscoito salgado com manteiga	Leite com cacau Biscoito salgado com requeijão	Suco de melão Ovo mexido	Abacate com leite *
<b>Colação</b>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<b>Almoço</b>	Arroz / Feijão Carne moída refogada Mandioca sauté	Arroz / Feijão Frango com abóbora Salada de pepino	Arroz / Feijão Tilápia com pimentão verde Salada de cenoura	Arroz / Feijão preto Carne suína com batata Couve-manteiga refogada	Macarrão ao sugo com frango Salada de rúcula
<b>Lanche da Tarde</b>	Mingau de aveia com maçã	Suco de laranja Bolinho de grão de bico	Salada de frutas	Vitamina de banana com aveia	Leite Bolo de maçã
<b>Jantar</b>	Macarrão à bolonhesa Salada de chuchu Fruta	Arroz / Feijão Frango refogado Purê de batata Fruta	Sopa Canja  Fruta	Arroz / Feijão Carne suína acebolada Salada de alface Fruta	Arroz / Feijão Frango com brócolis Fruta
<b>média semanal</b>	Calorias = 834 kcal Proteínas = 47 g Carboidratos = 123 g Lipídios = 22 g Ferro = 6 mg Cálcio= 365 mg Vitamina A = 592 mcg Vitamina C = 142 mg Fibras = 17 g				

<b>CARDÁPIO SEMANAL DE 15 A 19/04</b>					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<b>Desjejum</b>	Leite com cacau Pão de leite com requeijão	Leite com cacau Pão de forma com manteiga	Vitamina de banana Pão de leite com requeijão	Suco de melancia Ovo mexido	Mamão com leite *
<b>Colação</b>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<b>Almoço</b>	Macarrão ao sugo com carne em tiras Salada de pepino	Arroz / Feijão Frango com chuchu Salada de tomate	Arroz / Feijão Pescada com batata Salada de alface	Arroz / Feijão Frango assado Purê de mandioquinha	Arroz / Feijão Omelete de forno com abobrinha Salada de escarola
<b>Lanche da Tarde</b>	Salada de frutas	Leite com cacau Biscoito salgado com requeijão	Mingau de aveia com maçã	Leite Bolo de banana	Maçã cozida com canela
<b>Jantar</b>	Arroz / Feijão Carne em tiras com repolho Fruta	Arroz / Feijão Frango refogado Purê de abóbora Fruta	Sopa de ervilha com frango Fruta	Macarrão ao sugo com frango Salada de agrião Fruta	Sopa de legumes com frango Fruta
<b>média semanal</b>	Calorias = 782 kcal Proteínas = 43 g Carboidratos = 117 g Lipídios = 22 g Ferro = 6 mg Cálcio= 366 mg Vitamina A = 584 mcg Vitamina C = 138 mg Fibras = 17 g				

<b>CARDÁPIO SEMANAL DE 22 A 26/04</b>					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<b>Desjejum</b>	Leite com cacau Pão de forma com requeijão	Vitamina de mamão Pão de leite com manteiga	Leite com cacau Pão de forma com requeijão	Suco de laranja Ovo mexido	Abacate com leite*
<b>Colação</b>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<b>Almoço</b>	Arroz / Feijão preto Carne moída refogada Purê de mandioca	Arroz / Feijão Frango com cenoura Acelga refogada	Arroz / Feijão Tilápia com pimentão vermelho Salada de alface	Arroz / Feijão Carne suína acebolada Salada de escarola	Macarrão ao sugo com frango Salada de rúcula
<b>Lanche da Tarde</b>	Salada de frutas	Leite com cacau Biscoito salgado com requeijão	Mingau de aveia com banana	Leite Bolo de maçã	Barrinha de cacau com banana
<b>Jantar</b>	Macarrão à bolonhesa Salada de vagem Fruta	Arroz / Feijão Frango acebolado Batata sauté Fruta	Sopa Canja Fruta	Arroz / Feijão Carne suína com mandioquinha Fruta	Sopa de ervilha com frango Fruta
<b>média semanal</b>	Calorias = 795 kcal Proteínas = 46 g Carboidratos = 115 g Lipídios = 21 g Ferro = 7 mg Cálcio= 376 mg Vitamina A = 667 mcg Vitamina C = 116 mg Fibras = 16 g				

<b>CARDÁPIO SEMANAL DE 29 A 30/04</b>				
	<b>2ª</b>	<b>3ª</b>	<b>4ª</b>	<b>5ª</b>
<b>Desjejum</b>	Leite com cacau Pão de leite com requeijão	Vitamina de maçã Pão de forma com manteiga		
<b>Colação</b>	Fruta	Fruta		
<b>Almoço</b>	Arroz / Feijão Carne em tiras com cenoura Repolho refogado	Arroz / Feijão Frango em cubos refogado Purê de abóbora		
<b>Lanche da Tarde</b>	Salada de frutas	Leite com cacau Biscoito salgado com requeijão		
<b>Jantar</b>	Sopa de feijão com carne e batata Fruta	Macarrão ao sugo com frango Salada de pepino Fruta		
<b>média semanal</b>	Calorias = 773 kcal Proteínas = 47 g Carboidratos = 101 g Lipídios = 25 g Ferro = 6 mg Cálcio= 364 mg Vitamina A = 478 mcg Vitamina C = 120 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)*