

Cardápio de JULHO 2025

Creches da Rede Municipal de Ensino (NEIM E NEIC)

CARDÁPIO SEMANAL DE 01 A 04/07					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Desjejum		Vitamina de abacate Bisc. salgado c/ margarina	Leite com cacau Bisc. salgado c/ margarina	Suco de abacaxi Ovo mexido	Leite com cacau Bisc. salgado c/ margarina
Colação		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço		Arroz / Feijão Pernil acebolado Batata-doce sauté	Macarrão ao sugo com carne Salada de chuchu	Arroz / Feijão Frango assado Purê de mandioca	Arroz / Feijão Carne moída refogada Salada de abobrinha
Lanche da Tarde		Leite com cacau Bisc. salgado c/ margarina	Mingau de aveia com banana	Leite com cacau Bisc. salgado c/ margarina	Leite Bolo de banana
Jantar		Arroz / Feijão Pernil refogado com acelga Fruta	Sopa de feijão com carne e macarrão Fruta	Sopa de legumes com frango Fruta	Macarrão à bolonhesa Salada de pepino Fruta
média semanal	Calorias = 864 kcal Proteínas = 48 g Carboidratos = 107 g Lipídios = 33 g Ferro = 7 mg Cálcio= 397 mg Vitamina A = 399 mcg Vitamina C = 75 mg Fibras = 14 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 07 A 14/07					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Desjejum	Leite com cacau Bisc. salgado c/ margarina	Abacate com leite*		Leite com cacau Bisc. salgado c/ margarina	
Colação	Fruta	Fruta		Fruta	
Almoço	Macarrão ao sugo com frango em cubos Salada de chuchu	Arroz / Feijão Carne refogada Purê de abóbora	FERIADO	Arroz / Feijão Frango em cubos refogado Polenta cremosa	PARADA PEDAGÓGICA
Lanche da Tarde	Mingau de aveia	Leite com cacau Bisc. salgado c/ margarina		Leite com cacau Bisc. salgado c/ margarina	
Jantar	Arroz / Feijão Frango com batata-doce Fruta	Sopa de feijão com carne e macarrão Fruta		Sopa de legumes com frango Fruta	
média semanal	Calorias = 817 kcal Proteínas = 47 g Carboidratos = 102 g Lipídios = 31 g Ferro = 5 mg Cálcio= 436 mg Vitamina A = 572 mcg Vitamina C = 119 mg Fibras = 20 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 14 A 18/07					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum</i>					
<i>Colação</i>					
<i>Almoço</i>	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
<i>Lanche da Tarde</i>					
<i>Jantar</i>					

CARDÁPIO SEMANAL DE 21 A 25/07					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum</i>					
<i>Colação</i>					
<i>Almoço</i>	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
<i>Lanche da Tarde</i>					
<i>Jantar</i>					

CARDÁPIO SEMANAL DE 28 A 31/07					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum</i>	Leite com cacau Bisc. salgado c/ margarina	Vitamina de abacate Bisc. salgado c/ margarina	Leite com cacau Bisc. salgado c/ margarina	Suco de tangerina Ovos mexidos	
<i>Colação</i>	Mingau de aveia	Fruta	Fruta	Fruta	
<i>Almoço</i>	Arroz / Feijão Frango em cubos refogado Creme de milho	Arroz / Feijão Pernil acebolado Salada de abobrinha	Arroz / Feijão Carne com cenoura Salada de alface	Arroz / Feijão Frango assado Creme de espinafre	
<i>Lanche da Tarde</i>	Leite com cacau Bisc. salgado c/ margarina	Salada de frutas	Mingau de aveia com banana	Leite com cacau Bisc. salgado c/ margarina	
<i>Jantar</i>	Macarrão ao sugo com frango	Arroz / Feijão Pernil com repolho roxo	Sopa de feijão com carne e macarrão	Sopa de legumes com frango Fruta	
<i>média semanal</i>	Calorias = 805 kcal Proteínas = 48 g Carboidratos = 96 g Lipídios = 31 g Ferro = 6 mg Cálcio = 458 mg Vitamina A = 538 mcg Vitamina C = 63 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), Mônica Bezerra Miranda (QT), Rafaela de Assis Neves (QT), Roberta Lopes Rodrigues Maliauka (QT), Vivian Castello Branco Mendes (QT)