

	V		Cardápio (Creche - Jur	Perí	odo: Integra	ıl	meses a 7 n	meses	Secretar de Educa	
	D 01 11					na Margem					
	Refeição		Segunda-Feira	Terça-Fe		Quarta-		Quinta-		Sexta-Feira	
	Café da Manhã	Fórmula	Infantil/ Leite materno/ Fruta	Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta		Fórmula Infa materno/		Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta		Fórmula Infant materno/ F	
S e m a n	Refeição molho de carn Almoço abobrinha au gr		ão cabelinho de anjo, e carne moída, Salada(nha amassada com o garfo)	fígado de galinha	Sopa de feijão preto com ígado de galinha, macarrão letrinhas e cenora		e amassado, panela com esfiado, ne abóbora massados)	Arroz branco o de feijão vern tilápia ao mol	nelho, filé de	Batata inglesa cozida e amassada, molho caseiro o tomate e carne desfiada, salada (beterraba cozida amassada)	
a 1	Lanche da Tarde	Fruta materno/ Fruta materno/ Fruta materno/ Fruta Sopa de frango com legumes (cenoura, chuchu, tomate, batata inglesa, fórmula infantil e banana Carioca, omelete e salada (tomate, batata inglesa, fórmula infantil e banana carioca, omelete e salada (tomate, batata inglesa, fórmula infantil e banana carioca, omelete e salada (tomate, batata inglesa, fórmula infantil e banana carioca, omelete e salada (tomate, batata inglesa, fórmula infantil e banana carioca, omelete e salada (tomate, batata inglesa, fórmula infantil e banana carioca, omelete e salada (tomate, batata inglesa, fórmula infantil e banana carioca, omelete e salada (tomate, batata inglesa, fórmula infantil e banana carioca, omelete e salada (tomate, batata inglesa, fórmula infantil e banana carioca, omelete e salada (tomate, batata inglesa, fórmula infantil e banana carioca, omelete e salada (tomate, batata inglesa, fórmula infantil e banana carioca, omelete e salada (tomate, batata inglesa, fórmula infantil e banana carioca, omelete e salada (tomate, batata inglesa, fórmula infantil e banana carioca, omelete e salada (tomate, batata inglesa, fórmula infantil e banana carioca, omelete e salada (tomate, batata inglesa, fórmula infantil e banana carioca, omelete e salada (tomate, batata inglesa, fórmula infantil e banana carioca, omelete e salada (tomate, batata inglesa, fórmula infantil e banana carioca, omelete e salada (tomate, batata inglesa, fórmula infantil e banana carioca, omelete e salada (tomate, batata inglesa, fórmula infantil e banana carioca, omelete e salada (tomate, batata inglesa, fórmula infantil e banana carioca, omelete e salada (tomate, batata inglesa, b						Fórmula Info materno		Fórmula Infant materno/ F	
	Refeição Jantar			Sopa de frango com legumes (cenoura, chuchu, tomate, batata inglesa, batata doce, abóbora) e arroz branco		suíno ao molho desfiado,					
•	osição nut		Energia (Kcal)	CHO (g) 55 a 65 %	PTN (g) 10 a 15 %	LIP (g) 15 a 30%	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	
(M	édia sema	ınal)	461,79	73,94 64%	19,27 16%	10 19%	307,77	37,94	182,7	5,21	
	Refeição		Segunda-Feira	Terça-Fe	eira	Quarta-	Feira	Quinta-	Feira	Sexta-Fe	ira
	Café da Manhã	Fórmula	Infantil/ Leite materno/ Fruta	Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta		Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta		Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta		Fórmula Infant materno/ F	
S e m a	Refeição Almoço	bovino	a cremosa, Músculo desfiado com molho, (beterraba cozida e amassada)	Arroz branco, feijão Carioca, o salada(cenoura cozidos e ama	vo cozido, e chuchu	Batata doce amassada, Coxa ensopada e des (abobrinha a	a e sobrecoxa fiada, Salada	Batata ingles amassada, car molho nutriti (Brócolis cozido	ne desfiada, vo, salada	Arroz branco, feijão vermelh bovinas desfiada cozido e ama	o, iscas s (chuchu
a 2	Lanche da Tarde	Fórmula	Infantil/ Leite materno/ Fruta	Fórmula Infan materno/ F		Fórmula Infa materno/		Fórmula Infa materno		Fórmula Infant materno/ F	
	Refeição Jantar	desfiado	ranco, peito de frango com molho de tomate, (abóbora e beterraba amassadas)	Creme de ave fórmula infantil caturra ama	e banana	Sopa de n cabelinho d legumes (ceno tomate, bata abóbo	le anjo e ura, chuchu, ta inglesa,	Sopa de frango (cenoura, tomate, bata batata doce, abo bran	chuchu, ita inglesa, óbora) e arroz	Arroz branco, caldo de feijão Preto, omelete, salada	
			Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	
-	osição nut lédia sema			55 a 65 % 78,28	10 a 15 % 20,24	15 a 30% 10,02	. 07	. 3,	, ,,		
(101)	eula sellia	iiiaij	484	6/10/	16%	10,02	142,6	41,48	200,71	4,51	



]	Refeição	,	Segunda-Feira	Terça-Fe	ira	Quarta-	Feira	Quinta-	Feira	Sexta-Fei	ra
		Café da Manhã	Fórmula	Infantil/ Leite materno/ Fruta	Fórmula Infant materno/ F		Fórmula Infa materno/		Fórmula Infa materno		Fórmula Infant materno/ F	
S e m a n		Refeição Almoço Polenta cremosa, lombo suíno ao molho desfiado, salada (beterraba e chuchu cozidas)		feijão preto, o sobrecoxa desfia	Arroz branco, caldo de feijão preto, coxa e sobrecoxa desfiado, salada (cenoura cozida amassada)		Macarrão cabelo de anjo, carne bovina ao molho desfiada, salada (couve flor amassado)		aldo de feijão ozido e salada massado)	Batata inglesa cozida, molho caseiro de tomate e carne bovina desfiada, salada (beterraba amasada)		
a 3	,	Lanche da Tarde			Fórmula Infant materno/ F		Fórmula Infa materno/		Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta		Fórmula Infant materno/ F	
		Refeição Jantar	vermelh	oranco, caldo de feijão no, ovo cozido, salada nve flor amassada)	Creme de ave fórmula infantil caturra ama	e banana	Sopa de frango (cenoura, chuc batata inglesa, abóbora)	chu, tomate, batata doce,	Sopa de r cabelinho d legumes (ceno tomate, bata abóbo	le anjo e ura, chuchu, ta inglesa,	Macarrão, molho moída, Salada (a amassad	abobrinha
Com	פסו	sição nut	ricional	Energia (Kcal)	CHO (g) 55 a 65 %	PTN (g) 10 a 15 %	LIP (g) 15 a 30%	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	
	(Média semanal)			502	80,44 64%	21,58 17%	10,41 18%	145,55	43,57	197,41	4,69	
]	Refeição		Segunda-Feira	Terça-Fe	ira	Quarta-	Feira	Quinta-	Feira	Sexta-Fei	ra
		Café da Manhã	Fórmula	Infantil/ Leite materno/ Fruta	Fórmula Infant materno/ F		Fórmula Infa materno/		Fórmula Infa materno		Fórmula Infant materno/ F	
S e m a n		Refeição Almoço	desfiado salada (ranco, peito de frango com molho de tomate, (beterraba amassada) obremesa: fruta	Batata inglesa a carne bovina d molho nutritivo (Brócolis ama	esfiada, , salada	Macarrão cab com carne mo (abóbora r	oída, Salada	Arroz branco, c Preto, omelete, s flor amas	salada (couve	Arroz branco, o feijão vermelh bovinas desfiada (abobrinha ref	o, iscas s e salada
4		Lanche da Tarde	Fórmula	Infantil/ Leite materno/ Fruta	Fórmula Infant materno/ F		Fórmula Infa materno/		Fórmula Infa materno		Fórmula Infant materno/ F	
	Pol Refeição bovi		bovino salada (a cremosa, Músculo desfiado com molho, (beterraba amassada) obremesa: fruta	Arroz branco, de ganela desfiado (cenoura e coamassado)	mbo suíno do, salada huchu	Aipim cozido e Coxinha da asa desfiada, Salad refoga	a na pressão a (abobrinha	Creme de aveix infantil e bana amass	ana caturra	Sopa de Let (macarrão, carn abóbora, chuch brócolis, cou	e bovina, ı, batata ,
Com	pos	sição nut	ricional	Energia (Kcal)	CHO (g) 55 a 65 %	PTN (g) 10 a 15 %	LIP (g) 15 a 30%	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	
	(Mé	dia sema	inal)	498	80,24 64%	20,67 16%	10,63 19%	147,92	43,5	204,8	4,89	

Semana 1	06/06/2022 à 10/06/2022	04/07/2022 à 08/07/2022	01/08/2022 à 05/08/2022 -
			29/08/2022 à 02/09/2022
Semana 2	13/06/2022 à 17/06/2022	11/07/2022 à 15/07/2022	08/08/2022 à 12/08/2022
Semana 3	20/06/2022 à 24/06/2022	18/07/2022 à 22/07/2022	15/08/2022 à 19/08/2022
Semana 4	27/06/2022 à 01/07/2022	25/07/2022 à 29/07/2022	22/08/2022 à 26/08/2022





Cardápio Creche - Junho à Agosto Faixa Etária: 8 meses a 11 meses



1					Per	íodo: Integra	1			de Educa	ação
				Zon	al: Urba	na Margem E	squerda				
	Refeição	Se	gunda-Feira	Terça-Fe	ira	Quarta-F	eira	Quinta-Feir	a	Sexta-Feira	ì
	Café da Manhã		ıla Infantil/ Leite ıterno/ Fruta	Fórmula Infant materno/ F		Fórmula Infar materno/		Fórmula Infantil/ materno/ Fru		Fórmula Infantil/ materno/ Fru	
S e m a n	Refeição Almoço	molho Salada(a	cabelinho de anjo, de carne moída, bobrinha amassada om o garfo)	Sopa de feijão preto com fígado de galinha, macarrão letrinhas e cenora		Aipim cozido músculo de panel desfiado, salad abóbora cozidos	a com molho a(chuchu e	Arroz branco cozido, caldo de feijão vermelho, filé de tilápia ao molho desfiado		Batata inglesa co picada, molho cas tomate e carne do salada (beterraba amassada)	seiro de esfiada, cozida e
a 1	Lanche da Tarde		ıla Infantil/ Leite ıterno/ Fruta	Fórmula Infant materno/ F		Fórmula Infar materno/		Fórmula Infantil/ materno/ Fru		Fórmula Infantil/ materno/ Fru	
	Refeição Jantar	(cen tomate batata c	rango com legumes oura, chuchu, e, batata inglesa, doce, abóbora) e to cabelo de anjo	Creme de aveia co infantil e banana amassad	caturra	Arroz branco, ca Carioca, omelet brócolis cozido	e e salada (Sopa de frango cor (cenoura, chu tomate, batata ir batata doce, abóbor branco	chu, nglesa,	Polenta cremosa, lor ao molho desfiado, beterraba e chuchu picados)	, salada (
-	osição nuti		Energia (Kcal)	CHO (g) 55 a 65 %	PTN (g) 10 a 15 %	LIP (g) 15 a 30%	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	
(IVI	édia sema	naı)	461,79	73,94 64%	19,27 16%	10 19%	307,77	37,94	182,7	5,21	
	Refeição	Se	gunda-Feira	Terça-Fe	ira	Quarta-F	eira	Quinta-Feir	a	Sexta-Feira	ı
	Café da Manhã		ıla Infantil/ Leite ıterno/ Fruta	Fórmula Infantil/ Leite materno/ Fruta		Fórmula Infar materno/		Fórmula Infantil/ materno/Fru		Fórmula Infantil/ materno/ Fru	
S e m a n	Refeição Almoço	bovino de	cremosa, Músculo esfiado com molho, eterraba cozida e picada)	Arroz branco, calc Carioca, ovo cozi cenoura e chuchu picados	do, salada(cozidos e	Batata doce cozi Coxa e sobrecox desfiada, Salada refogac	a ensopada e (abobrinha	Batata inglesa cozida carne desfiada, nutritivo, salada (I cozido e pica	molho Brócolis	Arroz branco, caldo vermelho, iscas b desfiadas (chuchu picado)	ovinas
a 2	Lanche da Tarde			Fórmula Infant materno/ F		Fórmula Infar materno/		Fórmula Infantil/ materno/ Fru		Fórmula Infantil/ materno/ Fru	
	Refeição Jantar	frango de de tomate	branco, peito de esfiado com molho , salada (abóbora e rraba picadas)	Creme de aveia co infantil e banana amassad	caturra	Sopa de m cabelinho de legumes (cenou tomate, batat abóbo	e anjo e ra, chuchu, a inglesa,	Sopa de frango cor (cenoura, chu tomate, batata ir batata doce, abóbor branco	chu, nglesa,	Arroz branco, caldo Preto, omelete, sala flor cozida e pio	da (couve
•	osição nut		Energia (Kcal)	CHO (g) 55 a 65 %	PTN (g) 10 a 15 %	LIP (g) 15 a 30%	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	
(M	(Média semanal)		484	78,28 64%	20,24 16%	10,02 18%	142,6	41,48	200,71	4,51	



	Refeição	Se	gunda-Feira	Terça-Fei	ira	Quarta-F	eira	Quinta-Feir	a	Sexta-Feira	ı
	Café da Manhã		ula Infantil/ Leite aterno/ Fruta	Fórmula Infant materno/ F		Fórmula Infar materno/		Fórmula Infantil/ materno/ Fru		Fórmula Infantil/ materno/ Fru	
S e m a n	Almoço salada (beterraba e chuchu picados)		o molho desfiado, peterraba e chuchu	preto, coxa e so desfiado, salada	Arroz branco, caldo de feijão preto, coxa e sobrecoxa desfiado, salada (cenoura cozida picada)		Macarrão cabelo de anjo, carne bovina ao molho desfiada, salada (couve flor picado)		de feijão e salada do)	Batata inglesa cozida molho caseiro de t carne bovina desfiac (beterraba pica	omate e da, salada
a 3	Lanche da Tarde		ula Infantil/ Leite aterno/ Fruta	Fórmula Infant materno/ F		Fórmula Infar materno/		Fórmula Infantil/ materno/ Fru		Fórmula Infantil/ materno/Fru	
	Refeição Jantar	feijão ver	branco, caldo de melho, ovo cozido, couve flor picada)	Creme de aveia co infantil e banana amassad	caturra	Sopa de frango o (cenoura, chuch batata inglesa, b abóbora) e	nu, tomate, atata doce,	Sopa de múso cabelinho de ar legumes (cenoura, tomate, batata ir abóbora)	njo e chuchu,	Macarrão, molho o moída, Salada (ab refogada)	obrinha
Comp	osicão puti	ricional	Energia (Kcal)	CHO (g) 55 a 65 %	PTN (g) 10 a 15 %	LIP (g) 15 a 30%	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	
	Composição nutricional (Média semanal)		502	80,44 64%	21,58 17%	10,41 18%	145,55	43,57	197,41	4,69	
	Refeição	Se	gunda-Feira	Terça-Fei	ira	Quarta-F	eira	Quinta-Feir	a	Sexta-Feira	ì
	Café da Manhã		ula Infantil/ Leite aterno/ Fruta	Fórmula Infant materno/ F		Fórmula Infai materno/		Fórmula Infantil/ materno/ Fru		Fórmula Infantil/ materno/Fru	
S e m a n	Refeição Almoço	frango de de tomate	branco, peito de esfiado com molho e, salada (beterraba Sobremesa: fruta	Batata inglesa pic bovina desfiada nutritivo, salada picado)	i, molho (Brócolis	Macarrão cabelo carne moída, Sala refogad	ıda (abóbora	Arroz branco, caldo Preto, omelete, salad flor picado	da (couve	Arroz branco, caldo vermelho, iscas b desfiadas e salada (a picado)	ovinas
4	Lanche da Tarde		ula Infantil/ Leite aterno/ Fruta	Fórmula Infant materno/ F		Fórmula Infar materno/		Fórmula Infantil/ materno/ Fru		Fórmula Infantil/ materno/Fru	
	Refeição bovino desfiado com molho, salada (beterraba picada) Sobremesa: fruta		Arroz branco, cald Carioca, lombo panela desfiado (cenoura e chuch	suíno de , salada	Aipim cozido Coxinha da asa desfiada, Salada refogac	na pressão (abobrinha	Creme de aveia con infantil e banana o amassada		Sopa de Letrinhas (macarrão, carne bovina, abóbora, chuchu, batata, brócolis, couve flor		
-	osição nuti		Energia (Kcal)	CHO (g) 55 a 65 %	PTN (g) 10 a 15 %	LIP (g) 15 a 30%	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	
(N	(Média semanal)		498	80,24 64%	20,67 16%	10,63 19%	147,92	43,5	204,8	4,89	

Semana 1	06/06/2022 à 10/06/2022	04/07/2022 à 08/07/2022	01/08/2022 à 05/08/2022 –
			29/08/2022 à 02/09/2022
Semana 2	13/06/2022 à 17/06/2022	11/07/2022 à 15/07/2022	08/08/2022 à 12/08/2022
Semana 3	20/06/2022 à 24/06/2022	18/07/2022 à 22/07/2022	15/08/2022 à 19/08/2022
Semana 4	27/06/2022 à 01/07/2022	25/07/2022 à 29/07/2022	22/08/2022 à 26/08/2022

Observação: O cardápio está sujeito a alterações em casos de problemas com fornecedor, aulas suspensas, estoque alto, festas escolares e demais situações que assim exigir;





Cardápio Creche - Educação Infantil - Junho à Agosto Faixa Etária: 1 ano e 5 meses a 3 anos e 11 meses Período: Integral



Zonal: Urbana Margem Esquerda

-				Zonai	Urbana	Margem Esq	uerda				
	Refeição	S	egunda-Feira	Terça-F	eira	Quarta-l	Feira	Quinta-F	eira	Sexta-Fe	ira
	Lanche	100% t	na de polvilho, cacau patido com banana aturra e leite	Pão integral cor Café com leite (s		Torradinha con orégano, Vitamin (sem aç	a de morango	Pãozinho de ab queijo, suco de açúcar	uva (sem	Bolo de banana com cacau e café com leite	
S e m a n	Refeição Almoço	moída,	ão, molho de carne Salada(abobrinha,) Sobremesa: fruta	Arroz, feijão pr com fígado de salada(repolho cenoura) Sobre	e galinha, verde com	Aipim assado, ar de panela co salada(chuchu Sobremes	m molho, e abóbora)	Arroz, feijão v hamburguer d salada(couve r tomate aceb Sobremesa	e tilápia, nanteiga, olado)	Arroz, Purê de inglesa, molho c tomate e bife ac salada (alface a beterraba) Sobre	aseiro de ebolado, mericana,
1	Lanche Tarde		Fruta	Fruta	1	Frut	a	Fruta		Fruta	
	Refeição Jantar	(cer tomat batata	frango com legumes noura, chuchu, te, batata inglesa, doce, abóbora) e ão cabelo de anjo	Bolo de maçã (s sem leite) leite o cacau en	quente com	Arroz, feijão Car e salada (bróco Sobremes	lis e radiche)	Sanduiche na frango (alface tomate, peito c refogado com tomate) Sobren	e crespa, le frango molho de	Polenta cremos suíno ao molho, preoteína de soja beterraba e c Sobremesa:	farofa de ı, salada (huchu)
Comp	osicão putric	ional	Energia (Kcal)	CHO (g) 55 a 65 %	PTN (g) 10 a 15 %	LIP (g) 15 a 30%	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	
	Composição nutricional (Média semanal)		853	137,1 64%	33,42 15%	20,08	153,95	54,92	246,56	4,94	
	Refeição	S	egunda-Feira	Terça-F	eira	Quarta-1	Feira	Quinta-F	eira	Sexta-Fe	ira
	Lanche Manhã		uinha de polvilho, a de morango (sem açúcar)	Pão de forma o branca aquecida suco de laranja (e amassada,	Torradinha con orégano, leite cacau 100% e b	batido com	Bolinho de co açúcar e café c sem açúc	om leite (Pãozinho de abó queijo, Café com açúcar)	leite (sem
S e m a n a	Refeição Almoço	bovino molho	cremosa, Músculo o na pressão com , salada(repolho, a) Sobremesa: fruta	Arroz, feijão Ca cozido, salada(chuchu) Sobrei	cenoura e	Purê de batata Coxa e sobreco: Salada (alfac abobrinha) Sobr	xa ensopada, e crespa e	Batata soutê, A acebolado, nutritivo, salada e alface ame Sobremesa	molho (Brócolis ricana)	Arroz, feijão verm bovinas refogadas proteína e salada tomate) Sobrem	s, farofa de (repolho,
2	Lanche Tarde		Fruta	Fruta		Frut		Fruta		Fruta	
Refeição de tomate, farofa simples, de folhas (alface, couve e legumes (cenoura, chuchu, manje		Pão pizza (quei picadinho, or manjericão), su (sem açúcar) S fruta	régano, co de uva	Arroz, feijão Preto farinha de mandio (couve manteiga Sobremesa:	ca, salada , pepino)						
Compe	osição nutric		Energia (Kcal)	CHO (g) 55 a 65 %	PTN (g) 10 a 15 %	LIP (g) 15 a 30%	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	
	lédia semana		870	132,31 60,0%	31,24 14,0%	24,82 25,0%	121,26	56,48	274,42	4,74	



	Refeição	S	egunda-Feira	Terça-F	'eira	Quarta-1	Feira	Quinta-F	eira	Sexta-Fei	ra
	Lanche	100% t	na de polvilho, cacau patido com banana aturra e leite	Pão integral con Café com leite (s	1 3	Torradinha con orégano, Vitamin (sem aç	a de morango	Pão de quejo, uva (sem aç		Bolo de banana casca de maçã	,
S e m a n	Polenta cremosa, lombo suíno ao molho, salada (beterraba e chuchu)		ao molho, salada erraba e chuchu)	Arroz, feijão preto, coxa e sobrecoxa assada, salada (repolho verde com cenoura) Sobremesa: fruta		Macarrão parafuso, strognofe de carne bovina, salada (pepino e couve flor) Sobremesa: fruta		Arroz, feijão Ca cozido e salada radiche) Sobrer	(brócolis e	Arroz, Purê de batata inglesa, molho caseiro de tomate e bife acebolado, salada (alface americana, beterraba) Sobremesa: fruta	
3	Lanche Tarde		Fruta	Fruta	ì	Frut	a	Fruta		Fruta	
	Refeição Jantar	cozido, salada tom	eijão vermelho, ovo farofa com fígado, (couve manteiga, ate acebolado) bremesa: fruta	Bolinho de coco e café com leite fruta	Sobremesa:	Sopa de frango (cenoura, chuc batata inglesa, l abóbora) e arroz fruta	chu, tomate, batata doce, z Sobremesa:	Sanduiche na frango (alface tomate, peito c refogado com tomate) Sobren	crespa, le frango molho de	Macarrão, molho moída, Salada (a acelga) Sobrem	bobrinha,
Comp	osição nutri	cional	Energia (Kcal)	CHO (g) 55 a 65 %	PTN (g) 10 a 15 %	LIP (g) 15 a 30%	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	
_	/lédia semana		866	129,5 59%	31,07 14%	26,64 27%	234,51	64,72	216,9	4,46	
	Refeição	S	egunda-Feira	Terça-F	'eira	Quarta-l	Feira	Quinta-F	eira	Sexta-Fei	ra
	Lanche Manhã	-	uinha de polvilho, a de morango (sem açúcar)	Pão de forma c branca aquecida suco de laranja (e amassada,	Torradinha con orégano, leite cacau 100% e b	batido com	Delícia de mad com leite (ser	,	Pãozinho de abó queijo, Café com açúcar)	leite (sem
S e m a n a	Refeição Almoço	cubos co farofa (tomate a	peito de frango em m molho de tomate, a simples, salada acebolado e acelga) bremesa: fruta	Batata soutê, acebolado, moll salada (Bróco americana) Sobr	ho nutritivo, lis e alface	Macarrão com o Salada (abóbo Sobremes	ra refogada)	Arroz, feijão omelete, fari mandioca, salad manteiga, po Sobremesa	inha de la (couve epino)	Arroz, feijão verm bovinas refogada (repolho, tor Sobremesa:	s e salada nate)
4	Lanche Tarde		Fruta	Fruta	ı	Frut	a	Fruta		Fruta	
	Refeição Jantar Polenta cremosa, M bovino na pressão molho, salada (rep beterraba) Sobremes		o na pressão com , salada (repolho,	Arroz, feijão Car suíno de pane (cenoura e o Sobremesa	la, salada chuchu)	Aipim, arroz, Co na pressão, Sal crespa e ab Sobremes	lada (alface obrinha)	Pão pizza (quei picadinho, or manjericão), su (sem açúcar) S fruta	régano, co de uva	Sopa de Leti (macarrão, carno abóbora, chuchu brócolis, couv Sobremesa:	e bovina, , batata , re flor)
-	osição nutric		Energia (Kcal)	CHO (g) 55 a 65 %	PTN (g) 10 a 15 %	LIP (g) 15 a 30%	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	
(N	(Média semanal)		834	137,92 66,0%	33,35 15,0%	17,21 18,0%	108,32	110,01	261,56	4,76	

Semana 1	06/06/2022 à 10/06/2022	04/07/2022 à 08/07/2022	01/08/2022 à 05/08/2022 – 29/08/2022 à 02/09/2022
Semana 2	13/06/2022 à 17/06/2022	11/07/2022 à 15/07/2022	08/08/2022 à 12/08/2022
Semana 3	20/06/2022 à 24/06/2022	18/07/2022 à 22/07/2022	15/08/2022 à 19/08/2022
Semana 4	27/06/2022 à 01/07/2022	25/07/2022 à 29/07/2022	22/08/2022 à 26/08/2022

Cardápio elaborado por: Nutricionista Ana Carolina Trierveiler, CRN-10:3841

Observação: O cardápio está sujeito a alterações em casos de problemas com fornecedor, aulas suspensas, estoque alto, festas escolares e demais situações que assim exigir;





Cardápio Pré-escolar - Ed. Infantil - Junho à Agosto Faixa Etária: 4 anos a 5 anos Período: Parcial



Zonal: Urbana Margem Esquerda

			Zonal: Urbana I	Margem Esquerda		
	Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
S e m a	Matutino	Macarrão, molho de carne moída, Salada(abobrinha, acelga) Sobremesa: fruta	Arroz, feijão preto, farofa com fígado de galinha, salada(repolho verde com cenoura) Sobremesa: fruta	Aipim assado, arroz, músculo de panela com molho, salada(chuchu e abóbora) Sobremesa: fruta	Arroz, feijão vermelho, hamburguer de tilápia, salada(couve manteiga, tomate acebolado) Sobremesa: fruta	Arroz, Purê de batata inglesa, molho caseiro de tomate e bife acebolado, salada (alface americana, beterraba) Sobremesa: fruta
n a 1	Vespertino	Sopa de frango com legumes (cenoura, chuchu, tomate, batata inglesa, batata doce, abóbora) e macarrão cabelo de anjo Sobremesa: fruta	Bolo de maçã (sem açúcar e sem leite) leite quente com cacau em pó	Arroz, feijão Carioca, omelete e salada (brócolis e radiche) Sobremesa: fruta	Sanduiche natural de frango (alface crespa, tomate, peito de frango refogado com molho de tomate) Sobremesa: fruta	Polenta cremosa, lombo suíno ao molho, farofa de preoteína de soja, salada (beterraba e chuchu) Sobremesa: fruta
			Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
CO	mnosicão nutr	icional da semana	Energia (Rear)	55 a 65 % do VET	10 a 15 % do VET	15 a 30 % do VET
	composição nutricional da ser		268	44,48	11,11	5,11
				65%	16%	17%
	Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
S e m a	Matutino	Polenta cremosa, Músculo bovino na pressão com molho, salada(repolho, beterraba) Sobremesa: fruta	Arroz, feijão Carioca, ovo cozido, salada(cenoura e chuchu) Sobremesa: fruta	Purê de batata doce, arroz, Coxa e sobrecoxa ensopada, Salada (alface crespa e abobrinha) Sobremesa: fruta	Batata soutê, Arroz, bife acebolado, molho nutritivo, salada (Brócolis e alface americana) Sobremesa: fruta	Arroz, feijão vermelho, iscas bovinas refogadas, farofa de proteína e salada (repolho, tomate) Sobremesa: fruta
n a 2	Arroz cozido,		Torta salgada de carne moída com legumes, salada de folhas (alface, couve e acelga) e suco Sobremesa: fruta	Sopa de músculo, cabelinho de anjo e legumes (cenoura, chuchu, tomate, batata inglesa, abóbora) Sobremesa: fruta	Pão pizza (queijo, tomate picadinho, orégano, manjericão), suco de uva (sem açúcar) Sobremesa: fruta	Arroz, feijão Preto, omelete, farinha de mandioca, salada (couve manteiga, pepino) Sobremesa: fruta
			Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
eo	mnosicão nutr	icional da semana	Ellergia (Real)	55 a 65 % do VET	10 a 15 % do VET	15 a 30 % do VET
Co	mposição nuti	icional da Scinana	258	42,41	11,39	4,93
			250	63%	16%	16%



	Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
S e m a n	Matutino	Polenta cremosa, lombo suíno ao molho, salada (beterraba e chuchu) Sobremesa: fruta	Arroz, feijão preto, coxa e sobrecoxa assada, salada (repolho verde com cenoura) Sobremesa: fruta	Macarrão parafuso, strognofe de carne bovina, salada (pepino e couve flor) Sobremesa: fruta	Arroz, feijão Carioca, ovo cozido e salada (brócolis e radiche) Sobremesa: fruta	Arroz, Purê de batata inglesa, molho caseiro de tomate e bife acebolado, salada (alface americana, beterraba) Sobremesa: fruta
a 3	Vespertino	Arroz, feijão vermelho, ovo cozido, farofa com fígado, salada (couve manteiga, tomate acebolado) Sobremesa: fruta	Bolinho de coco sem açúcar e café com leite Sobremesa: fruta	Sopa de frango com legumes (cenoura, chuchu, tomate, batata inglesa, batata doce, abóbora) e arroz Sobremesa: fruta	Sanduiche natural de frango (alface crespa, tomate, peito de frango refogado com molho de tomate) Sobremesa: fruta	Macarrão, molho de carne moída, Salada (abobrinha, acelga) Sobremesa: fruta
			Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
c	omposição nutr	icional da semana	55 a 65 % do VET		10 a 15 % do VET	15 a 30 % do VET
			252	43,21 64%	9,98 14%	4,72 15%
	Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
S e m a	Matutino	Arroz, peito de frango em cubos com molho de tomate, farofa simples, salada (tomate acebolado e acelga) Sobremesa: Polénta cremosa,	Batata soutê, Arroz, bife acebolado, molho nutritivo, salada (Brócolis e alface americana) Sobremesa: fruta	Macarrão com carne moída, Salada (abóbora refogada) Sobremesa: fruta	Arroz, feijão Preto, omelete, farinha de mandioca, salada (couve manteiga, pepino) Sobremesa: fruta	Arroz, feijão vermelho, iscas bovinas refogadas e salada (repolho, tomate) Sobremesa: fruta
n a 4	Músculo bovino na		Arroz, feijão Carioca, lombo suíno de panela, salada (cenoura e chuchu) Sobremesa: fruta	Aipim, arroz, Coxinha da asa na pressão, Salada (alface crespa e abobrinha) Sobremesa: fruta	Pão pizza (queijo, tomate picadinho, orégano, manjericão), suco de uva (sem açúcar) Sobremesa: fruta	Sopa de Letrinhas (macarrão, carne bovina, abóbora, chuchu, batata , brócolis, couve flor) Sobremesa: fruta
c	omposição nutr	icional da semana	Energia (Kcal)	CHO (g) 55 a 65 % do VET 42,28	PTN (g) 10 a 15 % do VET 11,14	LIP (g) 15 a 30 % do VET 4,52
				62%	16%	15%

Semana 1	06/06/2022 à 10/06/2022	04/07/2022 à 08/07/2022	01/08/2022 à 05/08/2022 -
			29/08/2022 à 02/09/2022
Semana 2	13/06/2022 à 17/06/2022	11/07/2022 à 15/07/2022	08/08/2022 à 12/08/2022
Semana 3	20/06/2022 à 24/06/2022	18/07/2022 à 22/07/2022	15/08/2022 à 19/08/2022
Semana 4	27/06/2022 à 01/07/2022	25/07/2022 à 29/07/2022	22/08/2022 à 26/08/2022