

## CARDÁPIO – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

## PERÍODO INTEGRAL (70% DAS NECESSIDADES)

1ª SEMANA	MAIO 2023	<i>Segunda-feira</i> <i>01/05/2023</i>	<i>Terça-feira</i> <i>02/05/2023</i>	<i>Quarta-feira</i> <i>03/05/2023</i>	<i>Quinta-feira</i> <i>04/05/2023</i>	<i>Sexta-feira</i> <i>05/05/2023</i>											
	CAFÉ DA MANHÃ (06h40)	FERIADO	CHÁ MATTE, VIRADO DE OVO	LEITE COM CACAU, PÃO COM QUEIJO	CHÁ DE CAMOMILA, BOLO DE FUBÁ SIMPLES	LEITE COM CACAU, PÃO COM QUEIJO											
	LANCHE (09h15)		BANANA	MAÇÃ	BANANA	MELÃO											
	ALMOÇO (11h -11h45)	FERIADO	ARROZ, FEIJÃO CARNE MOÍDA REFOGADA, POLENTA CREMOSA, CHUCHU COZIDO, SALADA DE TOMATE, SOBREMESA: SUCO DE MARACUJÁ	ARROZ, FEIJÃO PEITO DE FRANGO EM TIRAS REFOGADO, FAROFA DE ABOBRINHA COM CENOURA CRUA RALADA, SALADA DE ALFACE	ARROZ, FEIJÃO CARNE DE PANELA COZIDA COM MANDIOCA, BATATA E CENOURA COZIDAS, SALADA DE PEPINO COM TOMATE SOBREMESA: SUCO DE ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO MACARRÃO AO MOLHO COM ABOBRINHA E PEITO DE FRANGO DESFIADO, SALADA DE TOMATE COM CENOURA CRUA RALADA											
	LANCHE SAÍDA (13h45)		CAQUI	BANANA	MAÇÃ	CAQUI											
	LANCHE APOIO	FERIADO	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE MOÍDA E CENOURA,	LEITE CARMELIZADO, TORRADA COM ORÉGANO, MELÃO	QUIRERA DE CARNE BOVINA EM CUBOS COZIDA COM CENOURA	SUCO DE MARACUJÁ, PÃO DE QUEIJO DE FORMA											
	<b>COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (média da semana)</b>																
Pré escola		Kcal 910	CHO 73,25	PTN 10,71	LIP 6,30	Kcal 350	CHO 73,25	PTN 10,71	LIP 6,30	Kcal 350	CHO 73,25	PTN 10,71	LIP 6,30	Kcal 910	CHO 73,25	PTN 10,71	LIP 6,30
Ensino fundamental		Kcal 1058	CHO 73,25	PTN 10,71	LIP 6,30	Kcal 1052	CHO 73,25	PTN 10,71	LIP 6,30	Kcal 1087	CHO 73,25	PTN 10,71	LIP 6,30	Kcal 1058	CHO 73,25	PTN 10,71	LIP 6,30

1. O cardápio pode sofrer alterações devido à disponibilidade e sazonalidade dos alimentos.
2. Nas preparações são utilizados apenas temperos naturais como cebola, alho, tomate, óleo de girassol, salsa e outras ervas aromáticas.
3. A fruta poderá ser adiantada conforme sua maturação caso seja necessário.
4. Cardápio elaborado de acordo com as recomendações da Res. 06 de 08/05/2020 do FNDE/MEC.

<b>2ª SEMANA</b>	MAIO 2023	<b>Segunda-feira</b> <b>08/05/2023</b>	<b>Terça-feira</b> <b>09/05/2023</b>	<b>Quarta-feira</b> <b>10/05/2023</b>	<b>Quinta-feira</b> <b>11/05/2023</b>	<b>Sexta-feira</b> <b>12/05/2023</b>														
	CAFÉ DA MANHÃ (06h40)	LEITE COM CACAU, PÃO COM QUEIJO	LEITE BATIDO COM MAÇÃ, AVEIA E UVA PASSAS, BISCOITO DOCE	LEITE COM CACAU, PÃO COM QUEIJO	CHÁ MATTE, VIRADO DE OVO	CHÁ DE CAMOMILA, PÃO COM QUEIJO														
	LANCHE (09h15)	BANANA	LARANJA	CAQUI	BANANA	MAÇÃ														
	ALMOÇO (11h-11h45)	ARROZ, FEIJÃO FAROFÁ DE OVO COM ABOBRINHA, SALADA DE BETERRABA COZIDA, SOBREMESA: SUCO DE MORANGO	ARROZ, FEIJÃO ESTROGONOFE DE FRANGO, BATATA PALHA, SALADA DE ALFACE COM TOMATE	ARROZ, FEIJÃO CARNE MOÍDA REFOGADA, MANDIOQUINHA SALSA E CENOURA COZIDAS, SOBREMESA: SUCO DE ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO PEITO DE FRANGO DESFIADO AO MOLHO, POLENTA CREMOSA, SALADA DE TOMATE COM BETERRABA CRUA RALADA	ARROZ, FEIJÃO LOMBO SUÍNO COZIDO EM CUBOS, MANDIOQUINHA SALSA E CENOURA COZIDAS, SOBREMESA: SUCO DE UVA														
	LANCHE SAÍDA (13h45)	MAÇÃ	CAQUI	CAQUI	LARANJA	CAQUI														
	LANCHE APOIO	LEITE BATIDO COM BANANA, AVEIA E UVA PASSAS, TORRADA COM GELÉIA	SUCO DE ABACAXI, BOLO DE CACAU	CAFÉ COM LEITE, VIRADO DE BANANA	QUIRERA DE FRANGO, MANDIOQUINHA E CENOURA COZIDAS	LEITE CARMELIZADO, TORRADA COM ORÉGANO														
	<b>COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (média da semana)</b>																			
<b>Pré escola</b>	Kcal 912	CHO 35,29	PTN 36,14	LIP 14,18	Kcal 915	CHO 35,29	PTN 36,14	LIP 14,18	Kcal 917	CHO 35,29	PTN 36,14	LIP 14,18	Kcal 917	CHO 35,29	PTN 36,14	LIP 14,18	Kcal 912	CHO 35,29	PTN 36,14	LIP 14,18
<b>Ensino fundamental</b>	Kcal 1027	CHO 35,29	PTN 36,14	LIP 14,18	Kcal 1021	CHO 35,29	PTN 36,14	LIP 14,18	Kcal 1032	CHO 35,29	PTN 36,14	LIP 14,18	Kcal 1062	CHO 35,29	PTN 36,14	LIP 14,18	Kcal 1022	CHO 35,29	PTN 36,14	LIP 14,18

1. O cardápio pode sofrer alterações devido à disponibilidade e sazonalidade dos alimentos.
2. Nas preparações são utilizados apenas temperos naturais como cebola, alho, tomate, óleo de girassol, salsa e outras ervas aromáticas.
3. A fruta poderá ser adiantada conforme sua maturação caso seja necessário
4. Cardápio elaborado de acordo com as recomendações da Res. 06 de 08/05/2020 do FNDE/MEC.

**NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: JAMILE RODRIGUES CRN 39573**

<b>4ª SEMANA</b>	MAIO 2023	<b>Segunda-feira</b> <b>15/05/2023</b>	<b>Terça-feira</b> <b>16/05/2023</b>	<b>Quarta-feira</b> <b>17/05/2023</b>	<b>Quinta-feira</b> <b>18/05/2023</b>	<b>Sexta-feira</b> <b>19/05/2023</b>										
	CAFÉ DA MANHÃ (06h40)	LEITE COM CACAU, PÃO COM QUEIJO	LEITE BATIDO COM BANANA, AVEIA E UVA PASSAS, BISCOITO DOCE	CHÁ DE CAMOMILA, PÃO COM QUEIJO	CHÁ MATTE, VIRADO DE OVO	LEITE CARMELIZADO, PÃO COM QUEIJO										
	LANCHE (09h15)	BISCOITO DOCE	MAÇÃ	BANANA	MAÇÃ	CAQUI										
	ALMOÇO (11h-11h45)	ARROZ, FEIJÃO FAROFÁ DE OVO COM ABOBRINHA E CENOURA CRUA RALADA, SALADA DE TOMATE SOBREMESA: SUCO DE MARACUJÁ	ARROZ, FEIJÃO PEITO DE FRANGO EM CUBOS AO MOLHO, POLENTA CREMOSA, VAGEM COZIDA, SALADA DE PEPINO	ARROZ, FEIJÃO CARNE MOÍDA REFOGADA, PALMITO PUPUNHA COZIDO, SALADA DE TOMATE, SOBREMESA: SUCO DE UVA	ARROZ COM VAGEM E CENOURA, FEIJÃO Lombo suíno cozido, BATATA COZIDA, SALADA DE PEPINO	ARROZ, FEIJÃO MACARRÃO AO MOLHO COM CARNE MOÍDA, VAGEM E CENOURA COZIDAS, SALADA DE TOMATE COM PEPINO, SOBREMESA: SUCO DE ABACAXI										
	LANCHE SAÍDA (13h45)	MAÇÃ	LARANJA	CAQUI	BANANA	MAÇÃ										
	LANCHE APOIO	LEITE CARMELIZADO, TORRADA COM ORÉGANO	CHÁ MATTE, PIPOCA SALGADA, BANANA	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE MOÍDA, ABOBRINHA E CENOURA	LEITE BATIDO COM BANANA, AVEIA E UVA PASSAS, PÃO DE QUEIJO DE FORMA	SUCO DE MARACUJÁ, TORRADA COM ORÉGANO										
	<b>COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (média semanal)</b>															
Pré escola	Kcal 912	CHO 35,29	PTN 36,14	LIP 14,18	Kcal 912	CHO 35,29	PTN 36,14	LIP 14,18	Kcal 912	CHO 35,29	PTN 36,14	LIP 14,18	Kcal 912	CHO 35,29	PTN 36,14	LIP 14,18
Ensino fundamental	Kcal 1015	CHO 35,29	PTN 36,14	LIP 14,18	Kcal 912	CHO 35,29	PTN 36,14	LIP 14,18	Kcal 912	CHO 35,29	PTN 36,14	LIP 14,18	Kcal 912	CHO 35,29	PTN 36,14	LIP 14,18

1. O cardápio pode sofrer alterações devido à disponibilidade e sazonalidade dos alimentos.
2. Nas preparações são utilizados apenas temperos naturais como cebola, alho, tomate, óleo de girassol, salsa e outras ervas aromáticas.
3. A fruta poderá ser adiantada conforme sua maturação caso seja necessário
4. Cardápio elaborado de acordo com as recomendações da Res. 06 de 08/05/2020 do FNDE/MEC.

<b>5ª SEMANA</b>	ABRIL 2023	<b>Segunda-feira</b> <b>22/05/2023</b>	<b>Terça-feira</b> <b>23/05/2023</b>	<b>Quarta-feira</b> <b>24/05/2023</b>	<b>Quinta-feira</b> <b>25/05/2023</b>	<b>Sexta-feira</b> <b>26/05/2023</b>															
	CAFÉ DA MANHÃ (06h40)	LEITE COM CACAU, PÃO COM QUEIJO	LEITE BATIDO COM MAÇÃ, AVEIA E UVA PASSAS, BISCOITO DOCE	LEITE COM CACAU, PÃO COM QUEIJO	CHÁ MATTE, VIRADO DE OVO	CHÁ DE CAMOMILA, PÃO COM QUEIJO															
	LANCHE (09h15)	MAÇÃ	BANANA	MAÇÃ	BANANA	BISCOITO DOCE															
	ALMOÇO (11h-11h45)	ARROZ, FEIJÃO FAROFÁ DE OVO COM ABOBRINHA, SALADA DE BETERRABA COZIDA, SOBREMESA: SUCO DE MORANGO	ARROZ, FEIJÃO ESTROGONOFE DE FRANGO, BATATA PALHA, SALADA DE ALFACE COM TOMATE	ARROZ, FEIJÃO CARNE MOÍDA REFOGADA, MANDIOQUINHA SALSA E CENOURA COZIDAS, SOBREMESA: SUCO DE ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO PEITO DE FRANGO DESFIADO AO MOLHO, POLENTA CREMOSA, SALADA DE TOMATE COM BETERRABA CRUA RALADA	ARROZ, FEIJÃO Lombo suíno cozido em cubos, MANDIOQUINHA SALSA E CENOURA COZIDAS, SOBREMESA: SUCO DE UVA															
	LANCHE SAÍDA (13h45)	BANANA	MAÇÃ	CAQUI	LARANJA	MAÇÃ															
	LANCHE APOIO	LEITE CARAMELIZADO, TORRADA COM ORÉGANO	CHÁ MATTE, PIPOCA SALGADA, BANANA	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE MOÍDA, ABOBRINHA E CENOURA	LEITE BATIDO COM BANANA, AVEIA E UVA PASSAS, PÃO DE QUEIJO DE FORMA	SUCO DE MARACUJÁ, TORRADA COM ORÉGANO															
	<b>COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (média da semana)</b>																				
	<b>Pré escola</b>	Kcal 912	CHO 35,29	PTN 36,14	LIP 14,18	Kcal 912	CHO 35,29	PTN 36,14	LIP 14,18	Kcal 912	CHO 35,29	PTN 36,14	LIP 14,18	Kcal 912	CHO 35,29	PTN 36,14	LIP 14,18	Kcal 912	CHO 35,29	PTN 36,14	LIP 14,18
	<b>Ensino fundamental</b>	Kcal 1011	CHO 35,29	PTN 36,14	LIP 14,18	Kcal 1025	CHO 1042	PTN 36,14	LIP 14,18	Kcal 912	CHO 35,29	PTN 36,14	LIP 14,18	Kcal 912	CHO 35,29	PTN 36,14	LIP 14,18	Kcal 912	CHO 35,29	PTN 36,14	LIP 14,18

1. O cardápio pode sofrer alterações devido à disponibilidade e sazonalidade dos alimentos.
2. Nas preparações são utilizados apenas temperos naturais como cebola, alho, tomate, óleo de girassol, salsa e outras ervas aromáticas.
3. A fruta poderá ser adiantada conforme sua maturação caso seja necessário
4. Cardápio elaborado de acordo com as recomendações da Res. 06 de 08/05/2020 do FNDE/MEC.

<b>5ª SEMANA</b>	MAIO 2023	<b>Segunda-feira</b> <b>29/05/2023</b>				<b>Terça-feira</b> <b>30/05/2023</b>				<b>Quarta-feira</b> <b>31/05/2023</b>				<b>Quinta-feira</b>				<b>Sexta-feira</b>			
	CAFÉ DA MANHÃ (06h40)	CHÁ MATTE, PÃO COM QUEIJO				LEITE BATIDO COM MAÇÃ, AVEIA E UVA PASSAS, BISCOITO DOCE				LEITE COM ACHOCOLATADO, PÃO COM QUEIJO											
	LANCHE (09h15)	BISCOITO DOCE				BANANA				MAÇÃ											
	ALMOÇO (11h-11h45)	ARROZ, FEIJÃO CARNE MOÍDA REFOGADA COM CENOURA RALADA, PURÊ DE BATATA, SALADA DE REPOLHO COM TOMATE, SOBREMESA: SUCO DE MARACUJÁ				ARROZ, VIRADO DE FEIJÃO PEITO DE FRANGO COZIDO EM TIRAS, BETERRABA COZIDA, SALADA DE ALFACE,				ARROZ, FEIJÃO CARNE DE PANELA COZIDA, BATATA E CENOURA COZIDAS, SALADA DE REPOLHO COM TOMATE, SOBREMESA: SUCO DE UVA											
	LANCHE SAÍDA (13h45)	MAMÃO				MAÇÃ				LARANJA											
	LANCHE APOIO	CHÁ DE CAMOMILA, PÃO DE QUEIJO DE FORMA				CAFÉ COM LEITE, VIRADO DE BANANA				QUIRERA DE FRANGO COM ABOBRINHA E CENOURA, BANANA											
	<b>COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (média da semana)</b>																				
	<b>Pré escola</b>	Kcal 912	CHO 35,29	PTN 36,14	LIP 14,18	Kcal 912	CHO 35,29	PTN 36,14	LIP 14,18	Kcal 912	CHO 35,29	PTN 36,14	LIP 14,18								
	<b>Ensino fundamental</b>	Kcal 1011	CHO 35,29	PTN 36,14	LIP 14,18	Kcal 1025	CHO 1042	PTN 36,14	LIP 14,18	Kcal 912	CHO 35,29	PTN 36,14	LIP 14,18								

1. O cardápio pode sofrer alterações devido à disponibilidade e sazonalidade dos alimentos.
2. Nas preparações são utilizados apenas temperos naturais como cebola, alho, tomate, óleo de girassol, salsa e outras ervas aromáticas.
3. A fruta poderá ser adiantada conforme sua maturação caso seja necessário
4. Cardápio elaborado de acordo com as recomendações da Res. 06 de 08/05/2020 do FNDE/MEC.

**NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: JAMILE RODRIGUES CRN 39573**