

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

CARDÁPIO DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CRECHE: MATERNAL (1 a 3 anos) - Período Integral e Parcial

DEPARTAMENTO DE MERENDA ESCOLAR

MÊS: FEVEREIRO/2023

<p><u>06- Segunda Feira</u> Café da manhã 08:00 Chá com leite e pão caseiro com doce de fruta Lanche da manhã 9:00 Fruta. Almoço 11:00 Arroz, feijão, batata saute, carne bovina em molho, salada (alface), e suco de morango. Lanche 01- 14:00 Sopa de feijão com macarrão Lanche 02- 15:30 Vitamina de morango com biscoito caseiro</p>	<p><u>07- Terça Feira</u> Café da manhã 08:00 Chá de ervas, pão cuca Lanche da manhã 9:00 Fruta. Almoço 11:00 Quirerinha de milho, carne suína de panela, legumes cozidos (chuchu, cenoura e beterraba) e salada (repolho), chá de ervas (cidreira) Lanche 01 - 14:00 Sopa de legumes com macarrão e carne Lanche 02 - 15:30 Chá de ervas e bolo salgado</p>	<p><u>08- Quarta feira</u> Café da manhã 08:00 Leite batido com banana e biscoito caseiro Lanche da manhã 9:00 Fruta. Almoço 11:00 Macarrão caseiro a bolonhesa, refogado de abobrinha, salada (tomate), e suco de maracujá. Lanche 01 - 14:00 Canja de galinha Lanche 02 - 15:30 Vitamina de fruta com aveia, e biscoito cream cracker</p>	<p><u>09- Quinta feira</u> Café da manhã 08:00 Chá de ervas com leite, pão caseiro com requeijão caseiro Lanche da manhã 9:00 Fruta. Almoço 11:00 Risoto com frango, batata assada, refogado de chuchu e cenoura e chá de erva doce. Lanche 01- 14:00 Sopa cremosa de batata com carne bovina Lanche 02- 15:30 Salada de fruta com aveia</p>	<p><u>10- Quinta feira</u> Café da manhã 08:00 Leite batido com fruta e broa de milho Lanche da manhã 9:00 Fruta. Almoço 11:00 Arroz, feijão, kibe assado, salada mista (repolho, alface, cenoura e tomate), e suco de laranja. Lanche 01- 14:00 Sopa de feijão com macarrão Lanche 02- 15:30 Chá de ervas e bolo simples</p>
<p><u>13- Segunda Feira</u> Café da manhã 08:00 Chá com leite e pão caseiro com doce de fruta Lanche da manhã 9:00 Fruta. Almoço 11:00 Arroz, feijão, escondidinho de mandioca com carne moída, e salada (acelga), e suco de morango. Lanche 01- 14:00 Canja de galinha Lanche 02- 15:30 Achocolatado e biscoito caseiro</p>	<p><u>14- Terça Feira</u> Café da manhã 08:00 Chá de ervas, pão cuca Lanche da manhã 9:00 Fruta. Almoço 11:00 Polenta cremosa, frango em molho, refogado de couve, salada (alface), e chá de ervas (cidreira) Lanche 01 - 14:00 Sopa de legumes com macarrão e carne Lanche 02 - 15:30 Chá de ervas e bolo salgado</p>	<p><u>15- Quarta feira</u> Café da manhã 08:00 Leite batido com banana e biscoito caseiro Lanche da manhã 9:00 Fruta. Almoço 11:00 Vaca atolada, arroz com cenoura, refogado de abobrinha, salada (tomate), e suco de maracujá. Lanche 01 - 14:00 Canja de galinha Lanche 02 - 15:30 Vitamina de fruta com aveia, e biscoito cream cracker</p>	<p><u>16- Quinta feira</u> Café da manhã 08:00 Chá de ervas com leite, pão caseiro com requeijão caseiro Lanche da manhã 9:00 Fruta. Almoço 11:00 Arroz carreteiro, purê de batata, refogado de couve flor e brócolis, salada (cenoura), chá de erva doce Lanche 01- 14:00 Sopa de frango com legumes e macarrão Lanche 02- 15:30 Leite batido com banana e pão cuca.</p>	<p><u>17- Quinta feira</u> Café da manhã 08:00 Leite batido com fruta e broa de milho Lanche da manhã 9:00 Fruta. Almoço 11:00 Panqueca com frango, arroz, lentilha,, salada mista (repolho, alface, cenoura e tomate), e suco de laranja. Lanche 01- 14:00 Sopa de feijão com macarrão Lanche 02- 15:30 Chá de ervas e bolo simples</p>



<p><u>20- Segunda Feira</u></p> <p>RECESSO</p>	<p><u>21- Terça Feira</u></p> <p>FERIADO</p>	<p><u>22- Quarta feira</u></p> <p>RECESSO</p>	<p><u>23- Quinta feira</u></p> <p>Café da manhã 08:00 Chá de ervas com leite, pão caseiro com requeijão caseiro</p> <p>Lanche da manhã 9:00 Fruta.</p> <p>Almoço 11:00 Risoto com frango, abobrinha refogada, salada (acelga) e chá de erva doce.</p> <p>Lanche 01- 14:00 Sopa cremosa de mandioca com carne bovina</p> <p>Lanche 02- 15:30 Salada de fruta com aveia</p>	<p><u>24- Quinta feira</u></p> <p>Café da manhã 08:00 Leite batido com fruta e broa de milho</p> <p>Lanche da manhã 9:00 Fruta.</p> <p>Almoço 11:00 Arroz, feijão, carne bovina com legumes em molho, farofa de cenoura, salada (brócolis), e suco de laranja.</p> <p>Lanche 01- 14:00 Sopa de lentilha com macarrão</p> <p>Lanche 02- 15:30 Chá de ervas e pão cuca</p>
<p><u>27- Segunda Feira</u></p> <p>Café da manhã 08:00 Chá com leite e pão caseiro com doce de fruta</p> <p>Lanche da manhã 9:00 Fruta.</p> <p>Almoço 11:00 Arroz, feijão, vaca atolada (mandioca com carne bovina) e salada (alface), e suco de morango.</p> <p>Lanche 01- 14:00 Sopa de feijão com macarrão</p> <p>Lanche 02- 15:30 Pudim de leite e biscoito doce tipo rosca</p>	<p><u>28- Terça Feira</u></p> <p>Café da manhã 08:00 Chá de ervas, pão cuca</p> <p>Lanche da manhã 9:00 Fruta.</p> <p>Almoço 11:00 Polenta cremosa, frango em molho, refogado de abobrinha, salada (repolho e beterraba), chá de ervas (cidreira)</p> <p>Lanche 01 - 14:00 Sopa de legumes com macarrão e carne</p> <p>Lanche 02 - 15:30 Chá de ervas e bolo salgado</p>			

- Consistência das preparações sem modificação.



- As frutas, legumes e verduras podem variar conforme a maturação e a disponibilidade.
- Muita moderação no uso de sal.
- Fórmula infantil (210 ml de água para 7 colheres medida), para alunos maiores de 2 anos oferecer leite integral pasteurizado de vaca.
- É permitido inverter os dias da semana em caso de necessidade.
- Cardápio sujeito a alterações, conforme disponibilidade dos alimentos e autorização prévia da nutricionista.



COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 1° SEMANA)										
ENERGIA (KCAL): 708,9										
CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	FIBRAS (g)	Vit. A (µg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
96,6	18,8	15,5	11,3	208	11,3	325,6	4,8	52,4	1,96	1,04

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 2° SEMANA)										
ENERGIA (KCAL): 723,5										
CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	FIBRAS (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
95,5	17,7	14,6	12,1	204	10,9	323,7	4,9	55,7	1,99	1,06

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 3° SEMANA)										
ENERGIA (KCAL): 718,2										
CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	FIBRAS (g)	Vit. A (µg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
94,5	16,7	13,5	12,7	206	12,4	319,9	5,1	56,7	2,01	1,12

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 4° SEMANA)										
ENERGIA (KCAL): 694,6										
CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	FIBRAS (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
101,5	16,8	12,2	15,4	212	11,6	304,4	5,02	52,7	2,07	1,10

KARINA MICHELON
NUTRICIONISTA
CRN: 8° 3562