

**CARDÁPIO DE MERENDA ESCOLAR
CARDÁPIO PARA O MATERNAL
CENTRO DE EDUCAÇÃO INFANTIL CRIANÇA FELIZ**

SETEMBRO/2022

| | | | | |
|--|--|---|--|---|
| | | | <p><u>01- Quinta feira</u> Café da manhã 08:00 Chá de ervas com leite, pão com requeijão caseiro Lanche da manhã 9:00 Fruta. Almoço 11:00 Risoto com frango, refogado de chuchu e cenoura e chá de erva doce. Lanche 01- 14:00 Sopa cremosa de batata com carne Lanche 02- 15:30 Salada de fruta com aveia</p> | <p><u>02- Quinta feira</u> Café da manhã 08:00 Pão cuca e leite batido com fruta Lanche da manhã 9:00 Fruta. Almoço 11:00 Arroz, feijão, purê de mandioca, peito de frango grelhado, salada, 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>05- Segunda Feira</u> Café da manhã 08:00 Chá com leite e pão com doce de fruta Lanche da manhã 9:00 Fruta. Almoço 11:00 Arroz, feijão, batata saute, carne bovina em molho e salada, suco de morango. Lanche 01- 14:00 Canja de galinha Lanche 02- 15:30 Vitamina de morango com biscoito caseiro</p> | <p><u>06- Terça Feira</u> Café da manhã 08:00 Bolo simples e chá de ervas Lanche da manhã 9:00 Fruta. Almoço 11:00 Quirerinha de milho, carne suína de panela, legumes cozidos e salada, chá de ervas (cidreira) Lanche 01 - 14:00 Sopa de legumes e carne Lanche 02 - 15:30 Chá de ervas e bolo salgado</p> | <p><u>07- Quarta feira</u> FERIADO</p> | <p><u>08- Quinta feira</u> Café da manhã 08:00 Chá de ervas com leite, pão com requeijão caseiro Lanche da manhã 9:00 Fruta. Almoço 11:00 Mandioca, carne bovina com molho, refogado de chuchu e cenoura e chá de erva doce. Lanche 01- 14:00 Sopa cremosa de batata com carne Lanche 02- 15:30 Creme de abacate</p> | <p><u>09- Quinta feira</u> Café da manhã 08:00 Pão cuca e leite batido com fruta Lanche da manhã 9:00 Fruta. Almoço 11:00 Arroz, feijão, omelete assado, couve refogada e salada, e suco de laranja. Lanche 01- 14:00 Sopa de lentilha com macarrão Lanche 02- 15:30 Chá de ervas e pão cuca</p> |



| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| <p>12- Segunda Feira Café da manhã 08:00 Chá com leite e pão com doce de fruta Lanche da manhã 9:00 Fruta. Almoço 11:00 Arroz, feijão, kibe assado, refogado de legumes, salada, e suco de morango. Lanche 01- 14:00 Sopa de feijão com macarrão Lanche 02- 15:30 Arroz doce</p> | <p>13- Terça Feira Café da manhã 08:00 Bolo simples e chá de ervas Lanche da manhã 9:00 Fruta. Almoço 11:00 Polenta cremosa, frango em molho, refogado de repolho, salada e chá de ervas Lanche 01 - 14:00 Sopa de legumes e carne Lanche 02 - 15:30 Chá de ervas e bolo simples</p> | <p>14- Quarta feira Café da manhã 08:00 Biscoito caseiro e leite batido com banana Lanche da manhã 9:00 Fruta. Almoço 11:00 Nhoque de batata a bolonhesa, refogado de chuchu, salada, e suco de maracujá. Lanche 01 - 14:00 Canja de galinha Lanche 02 - 15:30 Vitamina de fruta com biscoito</p> | <p>15- Quinta feira Café da manhã 08:00 Chá de ervas com leite, pão com requeijão caseiro Lanche da manhã 9:00 Fruta. Almoço 11:00 Risoto com frango, refogado de chuchu e cenoura e chá de erva doce. Lanche 01- 14:00 Sopa cremosa de batata com carne Lanche 02- 15:30 Salada de fruta com aveia</p> | <p>16- Quinta feira Café da manhã 08:00 Pão cuca e leite batido com fruta Lanche da manhã 9:00 Fruta. Almoço 11:00 Arroz, feijão, panquecas com frango, salada, e suco de laranja. Lanche 01- 14:00 Sopa de lentilha com macarrão Lanche 02- 15:30 Chá de ervas e pão cuca</p> |
| <p>19- Segunda Feira Café da manhã 08:00 Chá com leite e pão com doce de fruta Lanche da manhã 9:00 Fruta. Almoço 11:00 Arroz, feijão, omelete assado, couve refogada e salada, e suco de morango. Lanche 01- 14:00 Sopa de feijão com macarrão Lanche 02- 15:30 Vitamina de fruta com leite e biscoito</p> | <p>20- Terça Feira Café da manhã 08:00 Bolo simples e chá de ervas Lanche da manhã 9:00 Fruta. Almoço 11:00 Quirerinha de milho, carne suína de panela, legumes cozidos e salada, chá de ervas (cidreira) Lanche 01 - 14:00 Sopa de legumes e carne Lanche 02 - 15:30 Chá de ervas e bolo salgado</p> | <p>21- Quarta feira Café da manhã 08:00 Biscoito caseiro e leite batido com banana Lanche da manhã 9:00 Fruta. Almoço 11:00 Escondidinho de batata com carne moída, legumes refogado, salada e suco de maracujá. Lanche 01 - 14:00 Canja de galinha Lanche 02 - 15:30 Salada de fruta com aveia</p> | <p>22- Quinta feira Café da manhã 08:00 Chá de ervas com leite, pão com requeijão caseiro Lanche da manhã 9:00 Fruta. Almoço 11:00 Mandioca com carne bovina em molho, refogado de chuchu e cenoura e chá de erva doce. Lanche 01- 14:00 Sopa cremosa de batata com carne Lanche 02- 15:30 Creme de abacate</p> | <p>23- Quinta feira Café da manhã 08:00 Pão cuca e leite batido com fruta Lanche da manhã 9:00 Fruta. Almoço 11:00 Arroz, feijão, bolinho de carne moída assado, chuchu refogado e salada, e suco de laranja. Lanche 01- 14:00 Sopa de lentilha com macarrão Lanche 02- 15:30 Chá de ervas e pão cuca</p> |



| | | | | |
|---|--|--|---|--|
| <p><u>26- Segunda Feira</u> Café da manhã 08:00 Chá com leite e pão com doce de fruta Lanche da manhã 9:00 Fruta. Almoço 11:00 Arroz, feijão, carne moída com legumes, purê de batata, salada e suco de morango. Lanche 01- 14:00 Sopa de feijão com macarrão Lanche 02- 15:30 Canjiquinha de milho com leite</p> | <p><u>27- Terça Feira</u> Café da manhã 08:00 Bolo simples e chá de ervas Lanche da manhã 9:00 Fruta. Almoço 11:00 Polenta cremosa, carne bovina em molho, legumes cozidos e salada, chá de ervas (cidreira) Lanche 01 - 14:00 Sopa de legumes e carne Lanche 02 - 15:30 Chá de ervas e bolo simples</p> | <p><u>28- Quarta feira</u> Café da manhã 08:00 Biscoito caseiro e leite batido com banana Lanche da manhã 9:00 Fruta. Almoço 11:00 Macarrão com frango, legumes refogado, salada e suco de maracujá. Lanche 01 - 14:00 Canja de galinha Lanche 02 - 15:30 Vitamina de fruta com biscoito</p> | <p><u>29- Quinta feira</u> Café da manhã 08:00 Chá de ervas com leite, pão com requeijão caseiro Lanche da manhã 9:00 Fruta. Almoço 11:00 Arroz carreteiro, batata assada, refogado de chuchu e cenoura e chá de erva doce. Lanche 01- 14:00 Sopa cremosa de batata com carne Lanche 02- 15:30 Creme de abacate</p> | <p><u>30- Quinta feira</u> Café da manhã 08:00 Pão cuca e leite batido com fruta Lanche da manhã 9:00 Fruta. Almoço 11:00 Arroz, lentilha, bolo de carne moída, salada, e suco de laranja. Lanche 01- 14:00 Sopa de lentilha com macarrão Lanche 02- 15:30 Chá de ervas e pão cuca</p> |
|---|--|--|---|--|



| COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 1° SEMANA) | | | | | | | | | | |
|--|---------|---------|------------|-------------|-------------|---------|---------|---------|---------|---------|
| ENERGIA (KCAL): 701,2 | | | | | | | | | | |
| CHO (g) | PTN (g) | LPD (g) | FIBRAS (g) | Vit. A (µg) | Vit. C (mg) | Ca (mg) | Fe (mg) | Mg (mg) | Zn (mg) | Na (mg) |
| 106,2 | 21,3 | 16,9 | 12,6 | 222 | 10,6 | 321,2 | 5,3 | 57,6 | 2,05 | - |

| COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 2° SEMANA) | | | | | | | | | | |
|--|---------|---------|------------|--------------|-------------|---------|---------|---------|---------|---------|
| ENERGIA (KCAL): 707,3 | | | | | | | | | | |
| CHO (g) | PTN (g) | LPD (g) | FIBRAS (g) | Vit. A (mcg) | Vit. C (mg) | Ca (mg) | Fe (mg) | Mg (mg) | Zn (mg) | Na (mg) |
| 107,7 | 20,6 | 17,1 | 11,6 | 219 | 11,8 | 351,2 | 4,9 | 55,8 | 1,89 | - |

| COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 3° SEMANA) | | | | | | | | | | |
|--|---------|---------|------------|-------------|-------------|---------|---------|---------|---------|---------|
| ENERGIA (KCAL): 712,6 | | | | | | | | | | |
| CHO (g) | PTN (g) | LPD (g) | FIBRAS (g) | Vit. A (µg) | Vit. C (mg) | Ca (mg) | Fe (mg) | Mg (mg) | Zn (mg) | Na (mg) |
| 104,3 | 20,3 | 17,5 | 13,4 | 215 | 11,5 | 362,1 | 5,2 | 51,1 | 2,1 | - |

| COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 4° SEMANA) | | | | | | | | | | |
|--|---------|---------|------------|--------------|-------------|---------|---------|---------|---------|---------|
| ENERGIA (KCAL): 732,3 | | | | | | | | | | |
| CHO (g) | PTN (g) | LPD (g) | FIBRAS (g) | Vit. A (mcg) | Vit. C (mg) | Ca (mg) | Fe (mg) | Mg (mg) | Zn (mg) | Na (mg) |
| 116,3 | 19,9 | 17,6 | 12,8 | 218 | 13,1 | 349,5 | 5,5 | 52,9 | 2,05 | - |

| COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 5° SEMANA) | | | | | | | | | | |
|--|---------|---------|------------|--------------|-------------|---------|---------|---------|---------|---------|
| ENERGIA (KCAL): 725,6 | | | | | | | | | | |
| CHO (g) | PTN (g) | LPD (g) | FIBRAS (g) | Vit. A (mcg) | Vit. C (mg) | Ca (mg) | Fe (mg) | Mg (mg) | Zn (mg) | Na (mg) |
| 111,5 | 20,4 | 16,8 | 11,9 | 226 | 13,2 | 362,3 | 5,2 | 55,5 | 2,2 | - |

KARINA
MICHELON
NUTRICIONISTA
CRN: 3562/8 PR