

2024

CARDÁPIO – MATERNAL - FAIXA ETÁRIA (1 – 3 ANOS)

1ª E 3ª SEMANAS

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE MANHÃ	Mingau de leite, aveia flocos finos e banana	Mamão/Banana	logurte Maçã	Maçã/Melão	Vitamina de leite com banana Sanduíche de frango desfiado
ALMOÇO	Feijão Risoto de frango Cenoura cozida 1 rodela de laranja	Arroz + Feijão Carne suína picadinha Batata cozida Beterraba cozida	Arroz+Feijão Ovo picadinho Cenoura cozida Tomate	Arroz+Lentilha Polenta mole Carne suína Vagem cozida	Arroz+Feijão Batata doce cozida Carne moída Repolho refogado
LANCHE TARDE	Vitamina de leite com maçã Sanduíche de frango	Banana/Mamão	logurte Sanduíche de frango desfiado com cenoura	Mingau de leite, aveia flocos finos e banana	Banana/Maçã

2ª E 4ª SEMANAS

	2ª E 4ª SEMANAS		2ª E 4ª SEMANAS		2ª E 4ª SEMANAS		2ª E 4ª SEMANAS	
	1ª	2ª	1ª	2ª	1ª	2ª	1ª	2ª
LANCHE MANHÃ	Banana/Mamão	Mamão/Laranja	Vitamina de leite com banana Sanduíche de carne moída	logurte Maçã/Banana	Laranja/Banana			
ALMOÇO	Arroz+Feijão Macarrão com frango Beterraba cozida 1 rodela de laranja	Arroz + Feijão Mandioca cozida Frango desfiado Cenoura cozida	Arroz + Feijão Mandioca cozida Frango desfiado Cenoura cozida	Feijão Risoto Repolho refogado Bergamota	Arroz+Feijão Polenta mole Molho de frango Vagem cozida			
LANCHE TARDE	Banana/Maçã	logurte Sanduíche de carne moída c/ cenoura	Abacate/Banana	Vitamina de leite com banana Sanduíche de queijo	Maçã/Melão			
Composição Nutricional (Média semanal)	Energia(Kcal)		LPD(g)		Vit. A (mcg)		Vit. C (mg)	
	710		10% a 15% do VET 26 g 15%		15% a 30% do VET 19 g 24%		12	
	55% a 65% do VET 109 g 61%		PTN(g)		Ca (mg)		Fe (mg)	
	10% a 15% do VET 26 g 15%		15% a 30% do VET 19 g 24%		341		2,9	

Obs.: Não acrescentar açúcar no mingau e nem na Vitamina de Banana/maçã.

Andréa Hachmann Aiolfi-CRN2 10653

Nutricionista

