

CARDÁPIO PARA EDUCAÇÃO INFANTIL – MATERNAL E PRÉ-ESCOLA /2021



1ª E 3ª SEMANAS

	Segunda – Feira	Terça- Feira	Quarta - Feira	Quinta – Feira	Sexta- Feira								
LANCHE MANHÃ	Leite+Chocolate Bolo de Cenoura 1 fruta	Polenta com Carne Moida Couve refogada	Frutas Picadas	Vitamina de Banana Biscoito Doce/Salgado	Risoto de frango Cenoura/Alface								
ALMOÇO (turno integral)	Polenta/Carne moída Couve cozida	Carreteiro Feijão Repolho/Tomate	Arroz+Feijão Omelete /Repolho	Arroz+Feijão Mandioca c/ Carne suína Beterraba/Alface	Arroz + Feijão Frango c/ cenoura Alface/Tomate								
LANCHE TARDE	Macarrão com Carne moída Beterraba cozida	Vitamina de Banana Biscoito Doce	Frutas Picadas	logurte Banana e Maçã	Carreteiro Repolho/Tomate								
Composição Nutricional (Média semanal)		Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Fibras (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Ca (mg)	Na (mg)
		4.368	711	172	105	77	484	331	968	28,6	23,5	1.725	3.153

2ª E 4ª SEMANAS

LANCHE MANHÃ	Suco de Uva Integral Sanduíche de queijo 1 fruta	Arroz+Feijão Omelete c/ cenoura Repolho	Vitamina de Banana Sanduíche de queijo	Polenta com Carne Moída Couve refogada	Arroz + Feijão Batata doce com Frango Alface/Tomate	Carreteiro Feijão Repolho/Tomate							
ALMOÇO (para turno integral)	Arroz + Feijão Moranga com Frango Repolho	Mandioca e Carne Suína Beterraba cozida	Polenta com Carne Moída Couve refogada	Arroz + Feijão Batata doce com Frango Alface/Tomate	Vitamina de Banana Biscoito Doce/salgado	Macarrão com Sardinha Alface/Tomate							
LANCHE TARDE	Leite + Chocolate Bolo de Laranja	Macarrão e Carne Moida Alface/Tomate	Frutas picadas	Vitamina de Banana Biscoito Doce/salgado	Mandioca e Carne Suína Beterraba cozida								
Composição Nutricional (Média semanal)		Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Fibras (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Ca (mg)	Na (mg)
		4.516	731	182	93	81	672	372	1.001	29,5	24	1.849	3.568

* Bolo de Cenoura sem cobertura de chocolate.

* Fazer o suco da fruta ou usar Suco integral.

* Frutas Picadas= Banana, maçã, bergamota e laranja.

Andréa Hachmann Aioffi
Nutricionista - CRN2 10653