

CARDÁPIO – PRÉ-ESCOLA E FUNDAMENTAL – 2023

1ª e 3ª SEMANAS

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
	TURMA A	TURMA B	TURMA A	TURMA B	TODOS
LANCHE MANHÃ	Leite com chocolate Pão com doce leite	Suco de laranja* Bolo de Cenoura*	Leite com chocolate Pão com doce leite	Suco de laranja* Bolo de Cenoura*	Vitamina de leite com banana Sanduíche de frango desfiado
ALMOÇO	Feijão Risoto de frango Repolho/Cenoura Fruta/Bergamota	Arroz + Feijão Mandioca com carne suína em molho Alface/Tomate	Feijão Risoto de frango Repolho/Tomate Fruta: ½ laranja	Arroz + Feijão Mandioca com carne suína em molho Alface/Tomate	Arroz + Feijão Macarrão com carne moída Beterraba/Alface Maçã
LANCHE TARDE	Suco de Laranja* Bolo de Cenoura*	Frutas picadas (banana, bergamota, maçã)	Suco de Laranja* Bolo de Milho*	Frutas picadas (banana, bergamota, maçã)	Leite com chocolate Sanduíche de queijo/presunto

2ª e 4ª SEMANAS

LANCHE MANHÃ	Suco de Laranja* Sanduíche de carne moída com cenoura	Leite com chocolate Bolo de Laranja* Maçã	Leite com chocolate Sanduíche de carne moída com cenoura	Arroz de leite com Canela em pó	Leite com chocolate Sanduíche de queijo/presunto
ALMOÇO	Arroz + Feijão Carne moída Moranga refogada Repolho/Tomate	Arroz + Feijão Polenta Frango em molho Beterraba/Vagem	Arroz+Feijão Carne suína em molho Moranga refogada Repolho/Tomate	Arroz+Feijão Polenta Carne moída Beterraba/Vagem	Arroz + Lentilha Batata doce cozida Carne suína em molho Alface /Cenoura
LANCHE TARDE	Frutas picadas (bergamota, maçã e mamão)	Arroz de leite com Canela em pó	Frutas picadas (bergamota, maçã e mamão)	Leite com café Bolo de Laranja* Fruta: Maçã	Suco de laranja* Pizza de sardinha Fruta: Bergamota

**Composição nutricional
(Média semanal)**

**Energia
(Kcal)**

1.405

CHO (g)

55% a 65% do VET

217 g (62%)

PTN (g)

10% a 15% do VET

49 g (14%)

LPD (g)

15% a 30% do VET

37,5 g (24%)

* Fazer o suco da fruta ou usar Suco Integral.

* Bolo sem cobertura

Andréa Hachmann Aiolfi-CRN2 10653

Nutricionista