



PREFEITURA MUNICIPAL DE BORBOREMA

CARDÁPIO ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - (MARÇO - 2023) - ENSINO FUNDAMENTAL

Obs: Este cardápio estará apto para mudanças, caso haja necessidades por falta de alguns alimentos ou ingredientes nele presente, com a autorização da nutricionista.

Obs: Este calendário está em vigor para os alunos

	Segunda-Feira (13.03.23)	Terça-Feira (14.03.23)	Quarta-Feira (15.03.23)	Quinta-Feira (16.03.23)	Sexta-Feira (17.03.23)						
Café da manhã 6:30 às 7:00 hs	-Leite com chocolate -Pão francês integral com manteiga	-Leite com chocolate -Pão francês com manteiga	-Vitamina de banana com aveia -Biscoito maisena	-Leite com chocolate -Pão Francês com requeijão	-Capuccino -Pão francês com manteiga						
Alimentação Período Manhã 8:45 às 9:05 hs 9:15 às 9:35 hs 9:45 às 10:05 hs Período Tarde 14:30 às 14:50 hs 15:00 às 15:20 hs	-Macarrão tricolor de vegetais ao molho de carne moída -Salada verde -SOBREMESA: LARANJA	-Arroz Simples -Feijão -Carne com cenoura -Salada Verde -SOBREMESA: BANANA	-Arroz Simples -Carne moída com batata -Salada de beterraba -SOBREMESA: MAMÃO	-Arroz Simples -Feijão -Carne Suína refogada -Refogado de Abobrinha -Salada de verde -SOBREMESA: MAÇÃ	-Arroz simples -Isca com legumes em Molho -Salada Verde -SOBREMESA: MELANCIA						
MÉDIA SEMANAL DO VALOR NUTRICIONAL	ENERGIA (KCAL)	CARBOIDRATOS (g)	PROTEÍNAS (g)	LÍPIDIOS (g)	FIBRAS (g)	VITAMINA A (ug)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)	MAGNÉSIO (mg)	ZINCO (mg)
	984,2	159,4	30,4	19,5	17,6	305,2	27,6	670	6,4	128	3,6

.....
Cristina Dalbello de Lima Bordinassi
Articulação Estruturante na Área de Educação e Nutricionista – RT -15548

OBS:

*NOS INTERVALOS E APÓS O CONSUMO DE FRUTAS (MAÇÃ ou MELANCIA ou BANANA NANICA ou BANANA MAÇA ou TANGERINA ou LARANJA, DE ACORDO COM A ÉPOCA E MATURAÇÃO) E/OU SOBREMESAS, SEMPRE OFERTAR ÁGUA.

* HORTALICAS e LEGUMES (Alface lisa, crepsa e americana, rúcula, almeirão, cheiro verde, repolho, cenoura, beterraba e abóbora ofertado pela horta municipal), SUPRINDO AS NECESSIDADES NUTRICIONAIS E A COMPLEMENTAÇÃO DA ALIMENTAÇÃO E A AGRICULTURA FAMILIAR.

E.E.LEONILDA LOPES BIASOTTO – 06 – 10 ANOS



PREFEITURA MUNICIPAL DE BORBOREMA

CARDÁPIO ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - (MARÇO - 2023) - ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL

Obs: Este cardápio estará apto para mudanças, caso haja necessidades por falta de alguns alimentos ou ingredientes nele presente, com a autorização da nutricionista.

		Segunda-Feira (13.03.23)		Terça-Feira (14.03.23)		Quarta-Feira (15.03.23)		Quinta-Feira (16.03.23)		Sexta-Feira (17.03.23)	
											
Café da manhã 6:30 às 7:15 hs		-Leite com chocolate -Pão francês integral com manteiga		-Leite com chocolate -Pão francês com manteiga		-Vitamina de banana com aveia -Biscoito maisena		-Leite com chocolate -Pão Francês com requeijão		-Capuccino - Pão francês com manteiga	
Lanche manhã 9:30 às 9:50 hs		-Fruta + Biscoito		-Iogurte		-Vitamina de frutas com aveia		-Fruta + torrada com manteiga		-Fruta + Ovo cozido	
Alimentação 12:05 às 13:05 hs		-Macarrão tricolor de vegetais ao molho de carne moída -Salada verde -SOBREMESA: LARANJA		-Arroz Simples -Feijão -Carne com cenoura -Salada Verde -SOBREMESA: BANANA		-Arroz Simples -Carne moída com batata -Salada de beterraba -SOBREMESA:MAMÃO		-Arroz Simples - Feijão -Carne Suína refogada -Refogado de Abobrinha -Salada de verde -SOBREMESA:MAÇÃ		-Arroz simples -Isca com legumes em Molho -Salada Verde -SOBREMESA:MELANCIA	
Lanche tarde 15:20 hs		-Pão com carne moída +FRUTA		-Pão com Salsicha +FRUTA		-Pão com carne em molho +FRUTA		-Pão com carne acebolada +FRUTA		-Lanche natural + FRUTA	
MÉDIA SEMANAL DO VALOR NUTRICIONAL	ENERGIA (KCAL)	CARBOIDRATOS (g)	PROTEÍNAS (g)	LIPÍDIOS (g)	FIBRAS (g)	VITAMINA A (ug)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)	MAGNÉSIO (mg)	ZINCO (mg)
	1328,2	186,8	42,2	20,8	22,8	324,4	32,5	715	7,5	229,2	5,7

Cristina Dalbello de Lima Bordinassi

Articulação Estruturante na Área de Educação e Nutricionista – RT -15548

Articulação

OBS: *NOS INTERVALOS E APÓS O CONSUMO DE FRUTAS (MAÇÃ ou MELANCIA ou BANANA MANICA ou BANANA MAÇA ou TANGERINA ou LARANJA ou MELANCIA ou MELÃO), DE ACORDO COM A ÉPOCA E MATURAÇÃO E/OU SOBREMESAS, SEMPRE OFERTAR ÁGUA.
* HORTALIÇAS e LEGUMES (Alface lisa, crespa e americana, rúcula, almeirão, cheiro verde, repolho, cenoura, beterraba e abóbora), SUPRINDO AS NECESSIDADES NUTRICIONAIS E A COMPLEMENTAÇÃO DA ALIMENTAÇÃO E A AGRICULTURA FAMILIAR.

E.E. MANOEL SILVEIRA BUENO – (06 À 10 ANOS E 11 À 14 ANOS)

PREFEITURA MUNICIPAL DE BOBOREMA



CARDÁPIO ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - (MARÇO - 2023) - ENSINO FUNDAMENTAL e MÉDIO

Obs: Este cardápio estará apto para mudanças, caso haja necessidades por falta de alguns alimentos ou ingredientes nele presente, com a autorização da nutricionista.

		Segunda-Feira (13.03.23)		Terça-Feira (14.03.23)		Quarta-Feira (15.03.23)		Quinta-Feira (16.03.23)		Sexta-Feira (17.03.23)													
Café da manhã 6:30 às 7:15 hs		-Leite com chocolate -Pão francês integral com manteiga		-Leite com chocolate -Pão francês com manteiga		-Vitamina de banana com aveia -Biscoito maisena		-Leite com chocolate -Pão Francês com requeijão		-Capuccino -Pão francês com manteiga													
Lanche manhã 9:30 às 9:50 hs		-Fruta + Biscoito		-Iogurte		-Vitamina de frutas com aveia		-Fruta + torrada com manteiga		-Fruta + Ovo cozido													
Alimentação 12:05 às 13:05 hs		-Macarrão tricolor de vegetais ao molho de carne moída -Salada verde -SOBREMESA: LARANJA		-Arroz Simples -Feijão -Carne com cenoura -Salada Verde -SOBREMESA: BANANA		-Arroz Simples -Carne moída com batata -Salada de beterraba -SOBREMESA: MAMÃO		-Arroz Simples -Feijão -Carne Suína refogada -Refogado de Abobrinha -SOBREMESA: MAÇA		-Arroz simples -Isca com legumes em Molho -Salada Verde -SOBREMESA: MELANCIA													
Lanche tarde 15:20 hs		-Pão com carne moída +FRUTA		-Pão com Salsicha +FRUTA		-Pão com carne em molho +FRUTA		-Pão com carne acebolada +FRUTA		-Lanche natural + FRUTA													
EDIA SEMANAL DO VALOR NUTRICIONAL		ENERGIA (KCAL)		CARBOIDRATOS (g)		PROTEÍNAS (g)		LÍPIDIOS (g)		FIBRAS (g)		VITAMINA A (ug)		VITAMINA C (mg)		CÁLCIO (mg)		FERRO (mg)		MAGNÉSIO (mg)		ZINCO (mg)	
		1640		245,6		48,2		35,4		23,2		457		42		754,2		8,9		237		6,5	

Cristina Dalbello de Lima Bordinassi

Articulação Estruturante na Área de Educação e Nutricionista – RT -15548

OBS:

NOS INTERVALOS E APÓS O CONSUMO DE FRUTAS (MAÇÃ ou MELANCIA ou BANANA NANICA ou BANANA MAÇÃ ou TANGERINA, DE ACORDO COM A ÉPOCA E MATURAÇÃO) E/OU SOBREMESAS, SEMPRE OFERTAR ÁGUA.

* HORTALÍÇAS e LEGUMES (Alface lisa, cressa e americana, rúcula, almeirão, cheiro verde, repolho, cenoura, beterraba e abóbora), SUPRINDO AS NECESSIDADES NUTRICIONAIS E A COMPLEMENTAÇÃO DA ALIMENTAÇÃO E A AGRICULTURA FAMILIAR.

* A ALIMENTAÇÃO DO ENSINO PARCIAL É FEITO NA UNIDADE ESCOLAR. E.E. LEONILDA LOPES BIASOTTO.

E.E. DOM GASTÃO LIBERAL PINTO – 11 -17 ANOS

PREFEITURA MUNICIPAL DE BOBÓREMA

CARDÁPIO ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- (MARÇO - 2023) -EJA E ETEC (ENSINO FUNDAMENTAL)



Obs: Este cardápio estará apto para mudanças, caso haja necessidades por falta de alguns alimentos ou ingredientes nele presente, com a autorização da nutricionista

	Segunda-Feira (13.03.23)	Terça-Feira (14.03.23)	Quarta-Feira (15.03.23)	Quinta-Feira (16.03.23)	Sexta-Feira (17.03.23)
					
Lanche Noturno 21:15 às 21:30 hs	-Pão com carne moída +FRUTA	-Pão com Salsicha +FRUTA	-Pão com carne em molho +FRUTA	-Pão com carne acebolada +FRUTA	-Lanche natural + FRUTA

MÉDIA SEMANAL DO VALOR NUTRICIONAL	ENERGIA (KCAL)	CARBOIDRATOS (g)	PROTEÍNAS (g)	LÍPIDIOS (g)	FIBRAS (g)	VITAMINA A (ug)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)	MAGNÉSIO (mg)	ZINCO (mg)
	887	206.4	30.5	16.4	15	289	26.4	539	6.6	124	3.2

.....

Cristina Dalbello de Lima Bordinassi

Articulação Estruturante na Área de Educação e Nutricionista – RT -15548



OBS:

*NOS INTERVALOS E APÓS O CONSUMO DE FRUTAS (MAÇÃ ou BANANA NANICA ou BANANA MAÇA ou TANGERINA ou MELANCIA ou MELÃO DE ACORDO COM A ÉPOCA E MATURAÇÃO) E/OU SOBREMESAS ou SUCOS, SEMPRE OFERTAR ÁGUA.

* OS HORTIFRUTIS DO CARDÁPIO PODEM SOFRER ALTERAÇÕES DEVIDO A SAFRA, COLHEITA,CLIMA OU PROBLEMAS NO FORNECIMENTO.

*O CARDÁPIO ATENDE TODA A NECESSIDADE NUTRICIONAL PARA O ALUNO E A EXIGENCIA COMPLEMENTAR PARA ALIMENTAÇÃO DA AGRICULTURA FAMILIAR.

EMEIF PROFª ANA ROSA - À PARTIR DE 15 ANOS

PREFEITURA MUNICIPAL DE BOBOREMA

CARDÁPIO ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - (MARCO - 2023) -EJA E ETEC (ENSINO FUNDAMENTAL)



Obs: Este cardápio estará apto para mudanças, caso haja necessidades por falta de alguns alimentos ou ingredientes nele presente, com a autorização da nutricionista.

	Segunda-Feira (13.03.23)	Terça-Feira (14.03.23)	Quarta-Feira (15.03.23)	Quinta-Feira (16.03.23)	Sexta-Feira (17.03.23)
					
Lanche Noturno 21:15 às 21:30 hs	-Pão com carne moída +FRUTA	-Pão com Salsicha +FRUTA	-Pão com carne em molho +FRUTA	-Pão com carne acebolada +FRUTA	-Lanche natural + FRUTA

MÉDIA SEMANAL DO VALOR NUTRICIONAL	ENERGIA (KCAL)	CARBOIDRATOS (g)	PROTEÍNAS (g)	LÍPIDIOS (g)	FIBRAS (g)	VITAMINA A (ug)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)	MAGNÉSIO (mg)	ZINCO (mg)
	887	206,4	30,5	16,4	15	289	26,4	539	6,6	124	3,2

.....
Cristina Dalbello de Lima Bordinassi
Articulação Estruturante na Área de Educação e Nutricionista – RT -15548

OBS:
*NOS INTERVALOS E APÓS O CONSUMO DE FRUTAS (MAÇA ou BANANA NANICA ou BANANA MAÇA ou TANGERINA ou MELANCIA ou MELÃO DE ACORDO COM A ÉPOCA E MATURAÇÃO) E/OU SOBREMESAS ou SUCOS, SEMPRE OFERTAR ÁGUA.
* OS HORTIFRUTIS DO CARDÁPIO PODEM SOFRER ALTERAÇÕES DEVIDO A SAFRA, COLHEITA, CLIMA OU PROBLEMAS NO FORNECIMENTO.
*O CARDÁPIO ATENDE TODA A NECESSIDADE NUTRICIONAL PARA O ALUNO E A EXIGENCIA COMPLEMENTAR PARA ALIMENTAÇÃO DA AGRICULTURA FAMILIAR.

E.E. DOM GASTÃO LIBERAL PINTO - À PARTIR DE 15 ANOS

PREFEITURA MUNICIPAL DE BOBOREMA
CARDÁPIO EDUCAÇÃO INFANTIL - EMEIF Profª Ana Rosa (INTEGRAL) – ENSINO FUNDAMENTAL – (MARÇO -2023)



Obs: Este cardápio estará apto para mudanças, caso haja necessidades por falta de alguns alimentos ou ingredientes nele presente, com a autorização da nutricionista.

	Segunda-Feira (13.03.23)	Terça-Feira (14.03.23)	Quarta-Feira (15.03.23)	Quinta-Feira (16.03.23)	Sexta-Feira (17.03.23)
					
Café da Manhã 7:00 às 7:30 hs	-Leite com Chocolate -Pão francês integral com manteiga	-Leite com Chocolate -Pão francês com manteiga	-Vitamina de banana com aveia -Biscoito maisena	-Leite com chocolate -Pão de leite com requeijão	-Leite com Chocolate -Pão francês integral com manteiga
Lanche 8:40 às 9:00 hs	-FRUTA	-FRUTA	-FRUTA	-FRUTA	-FRUTA
Alimentação 11:00 às 11:20 horas	-Arroz Simples -Feijão -Carne moída com cenoura -Salada Verde -FRUTA	-Arroz Simples -Feijão -Frango em tiras em molho -Salada de tomate -FRUTA	-Arroz Simples -Feijão -Isca acebolada -Salada de Couve -FRUTA	-Arroz Simples -Feijão -Carne suína -legumes refogados -Salada Verde -FRUTA	-Macarrão ao molho de Carne moída -Arroz (opção) -Salada Verde -FRUTA
Lanche tarde 14:50 às 15:10 hs	-Bolo de Limão+ suco NATURAL DE FRUTA	-Pão Caseiro + Suco Natural de Frutas	-Pão com Carne Moída+Suco natural de frutas	-Bolo de Cenoura+ suco NATURAL DE FRUTA	-Torta de Carne moída+ suco NATURAL DE FRUTA

MÉDIA SEMANAL DO VALOR NUTRICIONAL	ENERGIA (KCAL)	CARBOIDRATOS (g)	PROTEÍNAS (g)	LÍPIDIOS (g)	FIBRAS (g)	VITAMINA A (ug)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)	MAGNÉSIO (mg)	ZINCO (mg)
	720	114.5	22.6	18.4	12.9	206	13.7	350.6	5	58	2

Cristina Dalbello de Lima Bordinhassi
Articulação Estruturante na Área de Educação e Nutricionista –RT-15548

* HORTALIÇAS e LEGUMES (Alface lisa, cressa e americana, rúcula, almeirão, cheiro verde, repolho, cenoura, beterraba e abóbora), SUPRINDO AS NECESSIDADES NUTRICIONAIS E A COMPLEMENTAÇÃO DA ALIMENTAÇÃO E A AGRICULTURA FAMILIAR.
* NOS INTERVALOS DAS REFEIÇÕES OU APÓS O CONSUMO DE FRUTAS OU SOBREMESAS, OFERTAR ÁGUA.

UNIDADE ESCOLAR – MARIA ISABEL SENE DE CARVALHO “DONA BISUCA” – 04 À 6 ANOS

UNIDADE ESCOLAR – MARIA ISABEL SENE DE CARVALHO “DONA BISUCA” – 04 À 6 ANOS

PERÍODO INTEGRAL

ionista.

10

ZINCO

100

1998, 1999, 2000, 2001, 2002, 2003, 2004, 2005, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024, 2025, 2026, 2027, 2028, 2029, 2030, 2031, 2032, 2033, 2034, 2035, 2036, 2037, 2038, 2039, 2040, 2041, 2042, 2043, 2044, 2045, 2046, 2047, 2048, 2049, 2050, 2051, 2052, 2053, 2054, 2055, 2056, 2057, 2058, 2059, 2060, 2061, 2062, 2063, 2064, 2065, 2066, 2067, 2068, 2069, 2070, 2071, 2072, 2073, 2074, 2075, 2076, 2077, 2078, 2079, 2080, 2081, 2082, 2083, 2084, 2085, 2086, 2087, 2088, 2089, 2090, 2091, 2092, 2093, 2094, 2095, 2096, 2097, 2098, 2099, 2100, 2101, 2102, 2103, 2104, 2105, 2106, 2107, 2108, 2109, 2110, 2111, 2112, 2113, 2114, 2115, 2116, 2117, 2118, 2119, 2120, 2121, 2122, 2123, 2124, 2125, 2126, 2127, 2128, 2129, 2130, 2131, 2132, 2133, 2134, 2135, 2136, 2137, 2138, 2139, 2140, 2141, 2142, 2143, 2144, 2145, 2146, 2147, 2148, 2149, 2150, 2151, 2152, 2153, 2154, 2155, 2156, 2157, 2158, 2159, 2160, 2161, 2162, 2163, 2164, 2165, 2166, 2167, 2168, 2169, 2170, 2171, 2172, 2173, 2174, 2175, 2176, 2177, 2178, 2179, 2180, 2181, 2182, 2183, 2184, 2185, 2186, 2187, 2188, 2189, 2190, 2191, 2192, 2193, 2194, 2195, 2196, 2197, 2198, 2199, 2200, 2201, 2202, 2203, 2204, 2205, 2206, 2207, 2208, 2209, 2210, 2211, 2212, 2213, 2214, 2215, 2216, 2217, 2218, 2219, 2220, 2221, 2222, 2223, 2224, 2225, 2226, 2227, 2228, 2229, 2230, 2231, 2232, 2233, 2234, 2235, 2236, 2237, 2238, 2239, 2240, 2241, 2242, 2243, 2244, 2245, 2246, 2247, 2248, 2249, 2250, 2251, 2252, 2253, 2254, 2255, 2256, 2257, 2258, 2259, 2260, 2261, 2262, 2263, 2264, 2265, 2266, 2267, 2268, 2269, 2270, 2271, 2272, 2273, 2274, 2275, 2276, 2277, 2278, 2279, 2280, 2281, 2282, 2283, 2284, 2285, 2286, 2287, 2288, 2289, 2290, 2291, 2292, 2293, 2294, 2295, 2296, 2297, 2298, 2299, 2300, 2301, 2302, 2303, 2304, 2305, 2306, 2307, 2308, 2309, 2310, 2311, 2312, 2313, 2314, 2315, 2316, 2317, 2318, 2319, 2320, 2321, 2322, 2323, 2324, 2325, 2326, 2327, 2328, 2329, 2330, 2331, 2332, 2333, 2334, 2335, 2336, 2337, 2338, 2339, 2340, 2341, 2342, 2343, 2344, 2345, 2346, 2347, 2348, 2349, 2350, 2351, 2352, 2353, 2354, 2355, 2356, 2357, 2358, 2359, 2360, 2361, 2362, 2363, 2364, 2365, 2366, 2367, 2368, 2369, 2370, 2371, 2372, 2373, 2374, 2375, 2376, 2377, 2378, 2379, 2380, 2381, 2382, 2383, 2384, 2385, 2386, 2387, 2388, 2389, 2390, 2391, 2392, 2393, 2394, 2395, 2396, 2397, 2398, 2399, 2400, 2401, 2402, 2403, 2404, 2405, 2406, 2407, 2408, 2409, 2410, 2411, 2412, 2413, 2414, 2415, 2416, 2417, 2418, 2419, 2420, 2421, 2422, 2423, 2424, 2425, 2426, 2427, 2428, 2429, 2430, 2431, 2432, 2433, 2434, 2435, 2436, 2437, 2438, 2439, 2440, 2441, 2442, 2443, 2444, 2445, 2446, 2447, 2448, 2449, 2450, 2451, 2452, 2453, 2454, 2455, 2456, 2457, 2458, 2459, 2460, 2461, 2462, 2463, 2464, 2465, 2466, 2467, 2468, 2469, 2470, 2471, 2472, 2473, 2474, 2475, 2476, 2477, 2478, 2479, 2480, 2481, 2482, 2483, 2484, 2485, 2486, 2487, 2488, 2489, 2490, 2491, 2492, 2493, 2494, 2495, 2496, 2497, 2498, 2499, 2500, 2501, 2502, 2503, 2504, 2505, 2506, 2507, 2508, 2509, 2510, 2511, 2512, 2513, 2514, 2515, 2516, 2517, 2518, 2519, 2520, 2521, 2522, 2523, 2524, 2525, 2526, 2527, 2528, 2529, 2530, 2531, 2532, 2533, 2534, 2535, 2536, 2537, 2538, 2539, 2540, 2541, 2542, 2543, 2544, 2545, 2546, 2547, 2548, 2549, 2550, 2551, 2552, 2553, 2554, 2555, 2556, 2557, 2558, 2559, 2560, 2561, 2562, 2563, 2564, 2565, 2566, 2567, 2568, 2569, 2570, 2571, 2572, 2573, 2574, 2575, 2576, 2577, 2578, 2579, 2580, 2581, 2582, 2583, 2584, 2585, 2586, 2587, 2588, 2589, 2590, 2591, 2592, 2593, 2594, 2595, 2596, 2597, 2598, 2599, 2600, 2601, 2602, 2603, 2604, 2605, 2606, 2607, 2608, 2609, 2610, 2611, 2612, 2613, 2614, 2615, 2616, 2617, 2618, 2619, 2620, 2621, 2622, 2623, 2624, 2625, 2626, 2627, 2628, 2629, 2630, 2631, 2632, 2633, 2634, 2635, 2636, 2637, 2638, 2639, 2640, 2641, 2642, 2643, 2644, 2645, 2646, 2647, 2648, 2649, 2650, 2651, 2652, 2653, 2654, 2655, 2656, 2657, 2658, 2659, 2660, 2661, 2662, 2663, 2664, 2665, 2666, 2667, 2668, 2669, 2670, 2671, 2672, 2673, 2674, 2675, 2676, 2677, 2678, 2679, 26

Figure 1

PREFEITURA MUNICIPAL DE BOBOREMA

CARDÁPIO EDUCAÇÃO INFANTIL - Centro de Educação e Recreação – Dr. Horácio Alves Pereira – (MARÇO -2023)

Obs: Este cardápio estará apto para mudanças, caso haja necessidades por falta de alguns alimentos ou ingredientes nele presente, com a autorização da nutricionista.



	Segunda-Feira (13.03.23)	Terça-Feira (14.03.23)	Quarta-Feira (15.03.23)	Quinta-Feira (16.03.23)	Sexta-Feira (17.03.23)
					
Café da Manhã (7:30 às 8:00 hs)	-Leite com Chocolate -Pão francês integral com manteiga	- Leite com Chocolate -Pão francês com manteiga	-Vitamina de banana com avelã -Biscoito maisena	- Leite com chocolate -Pão de leite com requeijão	-Leite com Chocolate -Pão francês integral com manteiga
Almoço (10:45 hs)	-Arroz Simples -Feijão -Carne moída com cenoura -Salada Verde -FRUTA	-Arroz Simples -Feijão -Frango em tiras em molho -Salada de tomate -FRUTA	-Arroz Simples -Feijão -Isca acebolada -Salada de Couve -FRUTA	-Arroz Simples -Feijão -Carne suína -legumes refogados -Salada Verde -FRUTA	-Macarrão ao molho de Carne moída -Arroz (opção) -Salada Verde -FRUTA
Lanche-I (15:00 hs)	-Bolo de Limão+ SUCO NATURAL DE FRUTA	-Pão Caseiro + Suco Natural de Frutas	-Pão com Carne Moída+Suco natural de frutas	-Bolo de Cenoura+ suco NATURAL DE FRUTA	- Torta de Carne moída+ SUCO NATURAL DE FRUTA

MÉDIA SEMANAL DO VALOR NUTRICIONAL	ENERGIA (KCAL)	CARBOIDRATOS (g)	PROTEÍNAS (g)	LÍPIDIOS (g)	FIBRAS (g)	VITAMINA A (ug)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)	MAGNÉSIO (mg)	ZINCO (mg)
	708	112,6	20,2	16,2	12,9	203	11,8	352	50	54	1,9

Cristina Dalbello de Lima Bordinassi
Articulação Estruturante na Área de Educação e Nutricionista –RT-15548

*AS FRUTAS OFERTADAS SÃO: (Banana maçã, banana nanica, maçã, mamão papaia, melão, morango, maracujá, manga, goiaba, abacaxi, pera e limão), RESPEITANDO O ESTADO DE MATURAÇÃO.
* HORTALÍÇAS e LEGUMES (Alface lisa, cressa e americana, rúcula, almeirão, cheiro verde, repolho, cenoura, beterraba e abóbora), SUPRINDO AS NECESSIDADES NUTRICIONAIS E A COMPLEMENTAÇÃO DA ALIMENTAÇÃO E A AGRICULTURA FAMILIAR.
* A ALIMENTAÇÃO É VARIADA DE ACORDO COM A IDADE (MESES) DA CRIANÇA E A CONSISTÊNCIA.
* NOS INTERVALOS DAS REFEIÇÕES OU APÓS O CONSUMO DE FRUTAS OU SOBREMESAS, OFERTAR ÁGUA.
* AS FRUTAS SÃO OFERTADAS APÓS O ALMOÇO E OS SUCOS DE FRUTAS NATURAIS APÓS OS LANCHES NO PERÍODO DA TARDE, PODENDO HAVER MUDANÇAS QUANDO NECESSÁRIO COM A AUTORIZAÇÃO DO NUTRICIONISTA.

UNIDADE ESCOLAR – BENEDICTO TORRES - (BENEDICTO) – 3 ANOS

PREFEITURA MUNICIPAL DE BORBOREMA

(MARÇO -2023)

CARDÁPIO EDUCAÇÃO INFANTIL - Centro de Educação e Recreação – Dr. Horácio Alves Pereira –



Obs: Este cardápio estará apto para mudanças, caso haja necessidades por falta de alguns alimentos ou ingredientes nele presente, com a autorização da nutricionista.

		Segunda-Feira (13.03.23)		Terça-Feira (14.03.23)		Quarta-Feira (15.03.23)		Quinta-Feira (16.03.23)		Sexta-Feira (17.03.23)	
		-Leite com Chocolate -Pão francês integral com manteiga		-Leite com Chocolate -Pão francês com manteiga		-Vitamina de banana com aveia -Biscoito maisena		-Leite com chocolate -Pão de leite com requeijão		-Leite com Chocolate -Pão francês integral com manteiga	
Café da Manhã (7:30 às 8:00 hs)		-Arroz Simples -Feijão -Carne moída com cenoura -Salada Verde -FRUTA		-Arroz Simples -Feijão -Frango em tiras em molho -Salada de tomate -FRUTA		-Arroz Simples -Feijão -Isca acebolada -Salada de Couve -FRUTA		-Arroz Simples -Feijão -Carne suína -legumes refogados -Salada Verde -FRUTA		-Macarrão ao molho de Carne moída -Arroz (opcão) -Salada Verde -FRUTA	
Almoço (10:45 hs)		MAMADEIRA Leite Formulado ou Tipo C		MAMADEIRA Leite Formulado ou Tipo C		MAMADEIRA Leite Formulado ou Tipo C		MAMADEIRA Leite Formulado ou Tipo C		MAMADEIRA Leite Formulado ou Tipo C	
Intervalo (13:00 hs)		-Bolo de Limão+ suco NATURAL DE FRUTA		-Pão Caseiro + Suco Natural de Frutas		-Pão com Carne Moída+Suco natural de frutas		-Bolo de Cenoura+ suco NATURAL DE FRUTA		-Torta de Carne moída+ suco NATURAL DE FRUTA	
Lanche-I (15:00 hs)											
MÉDIA SEMANAL DO VALOR NUTRICIONAL	ENERGIA (KCAL)	CARBOIDRATOS (g)	PROTEÍNAS (g)	LÍPIDIOS (g)	FIBRAS (g)	VITAMINA A (ug)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)	MAGNÉSIO (mg)	ZINCO (mg)
	702	112.4	20.2	16.1	12.9	203	11.2	348.2	4.7	54	1.9

Cristina Dalbello de Lima Bordinassi

Articulação Estruturante na Área de Educação e Nutricionista –RT-15548

OBS: *AS FRUTAS OFERECIDAS NO CARDÁPIO COMO SOBREMESA, TAMBÉM PODEM SER OFERTADOS NA FORMA DE SUCO NATURAL.

*AS FRUTAS OFERTADAS SÃO (Banana maçã, banana nanica, maçã, mamão papaia, melão, morango, maracujá, manga, goiaba, abacaxi, pera e limão), RESPEITANDO O ESTADO DE MATURAÇÃO.

* HORTALIÇAS e LEGUMES (Alface lisa, cressa e americana, rúcula, almeirão, cheiro verde, repolho, cenoura, beterraba e abóbora), SUPRINDO AS NECESSIDADES NUTRICIONAIS E A COMPLEMENTAÇÃO DA ALIMENTAÇÃO E A AGRICULTURA FAMILIAR.

* A ALIMENTAÇÃO É VARIADA DE ACORDO COM A IDADE (MESES) DA CRIANÇA E A CONSISTÊNCIA.

* NOS INTERVALOS DAS REFEIÇÕES OU APÓS O CONSUMO DE FRUTAS OU SOBREMESAS, OFERTAR ÁGUA.

* AS FRUTAS SÃO OFERTADAS APÓS O ALMOÇO E OS SUCOS DE FRUTAS NATURAIS APÓS OS LANCHES NO PERÍODO DA TARDE, PODENDO HAVER MUDANÇAS QUANDO NECESSÁRIO COM A AUTORIZAÇÃO DO NUTRICIONISTA.

UNIDADE ESCOLAR – UMEI LAURITA CLAUDINO DO NASCIMENTO MELO - (LAURITA) – 2 À 3ANOS



PREFEITURA MUNICIPAL DE BORBOREMA
- Centro de Educação e Recreação – Dr. Horácio Alves Pereira – (MARÇO -2023)

CARDÁPIO EDUCAÇÃO INFANTIL - Centro de Educação e Recreação - caso haja necessidades por falta de alguns alimentos ou ingredientes nele presente, com a autorização da nutricionista.

Obs: Este cardápio estará apto para mudanças, caso haja necessidades por falta de alguns alimentos ou ingredientes nele presente, com a autorização da nutricionista.

Este cardápio está a todo o

	Segunda-Feira (13.03.23)	Terça-Feira (14.03.23)	Quarta-Feira (15.03.23)	Quinta-Feira (16.03.23)	Sexta-Feira (17.03.23)						
Café da Manhã (7:30 às 8:00 hs)	- MAMADEIRA Leite Formulado ou Tipo C	- MAMADEIRA Leite Formulado ou Tipo C	- MAMADEIRA Leite Formulado ou Tipo C	- MAMADEIRA Leite Formulado ou Tipo C	- MAMADEIRA Leite Formulado ou Tipo C						
Almoço (10:30 hs)	-Arroz Simples -Feijão -Carne moída com cenoura -Salada Verde -FRUTA	-Arroz Simples -Feijão -Frango em tiras em molho -Salada de tomate -FRUTA	-Arroz Simples -Feijão -Isca acebolada -Salada de Couve -FRUTA	-Arroz Simples -Feijão -Carne suína -legumes refogados -Salada Verde -FRUTA	-Macarrão ao molho de Carne moída -Arroz (opção) -Salada Verde -FRUTA						
Intervalo (13:00 hs)	MAMADEIRA Leite Formulado ou Tipo C	MAMADEIRA Leite Formulado ou Tipo C	MAMADEIRA Leite Formulado ou Tipo C	MAMADEIRA Leite Formulado ou Tipo C	MAMADEIRA Leite Formulado ou Tipo C						
Lanche-I (15:00 hs)	PURE DE BATATA COM CENOURA E BETERRABA (BATATA, CENOURA E BETERRABA COZIDA + CEBOLA + TOMATE + CARNE MOÍDA) SOBREMESA: FRUTA	SOPA DE MANDIOQUINHA COM ERVILHA (MANDIOQUINHA + ERVILHA ABOBRINHA + TALOS E FOLHAS DE BETERRABA E CENOURA CARNE PEDAÇO) SOBREMESA: FRUTA	SOPA ARROZ (ARROZ BRANCO + LEGUMES DA ÉPOCA + FRANGO CUBOS) SOBREMESA: SORVETINHO DE FRUTAS CONGELADAS	SOPA LEGUMES COM MACARRÃO E GRÃO DE BICO (LEGUMES DA ÉPOCA + MACARRÃO, GRÃO DE BICO + CARNE VERMELHA - ISCA) SOBREMESA: SALADA DE FRUTAS	SOPA FEIJÃO BRANCO (MACARRÃO AVE MARIA + FEIJÃO BATIDO LEGUMES DA ÉPOCA + CARNE VERMELHA - PEDAÇO) SOBREMESA: FRUTA						
MÉDIA SEMANAL DO VALOR NUTRICIONAL	ENERGIA (KCAL) 437.2	CARBOIDRATOS (g) 75.8	PROTEÍNAS (g) 14.2	LÍPIDIOS (g) 12.5	FIBRAS (g) 8.9	VITAMINA A (ug) 324	VITAMINA C (mg) 31	CÁLCIO (mg) 189.9	FERRO (mg) 7.9	MAGNÉSIO (mg) 48	ZINCO (mg) 2.0

Cristina Dalbello de Lima Bordinassi
Articulação Estruturante na Área de Educação e Nutricionista –RT-15548

OBS: *AS FRUTAS OFERECIDAS NO CARDÁPIO COMO SOBREMESA, TAMBÉM PODEM SER OFERTADOS NA FORMA DE SUCO NATURAL.

- *AS FRUTAS OFERTADAS SÃO (Banana maçã, banana naneta, maçã, mamão papaia, melão, morango, maracujá, manga, melancia, goiaba, abacaxi, péra e limão). RESPEITANDO O ESTADO DE MATURAÇÃO.
- *HORTALÍCIAS E LEGUMES (Alface lisa, cressa e americana, rúcula, almeirão, cheiro verde, repolho, cenoura, beterraba e abóbora).
- *ALIMENTAÇÃO E A AGRICULTURA FAMILIAR.
- *A ALIMENTAÇÃO É VARIADA DE ACORDO COM A IDADE (MESES) DA CRIANÇA E A CONSISTÊNCIA.
- *NOS INTERVALOS DAS REFEIÇÕES OU APÓS O CONSUMO DE FRUTAS OU SOBREMESAS, OFERTAR ÁGUA.
- *AS FRUTAS SÃO OFERTADAS APÓS O ALMOÇO E OS SUCOS DE FRUTAS NATURAIS APÓS OS LANCHES NO PERÍODO DA TARDE, PODENDO HAVER MUDANÇAS QUANDO NECESSÁRIO COM A AUTORIZAÇÃO DO NUTRICIONISTA.
- *CRIANÇAS MAIORES DE 06 MESES À 01 ANO E 03 MESES NO LUGAR DOS EMBUTIDOS (Linguiça, Salsicha, presunto e queijo), O CARDÁPIO SERÁ SUBSTITUÍDO POR OVOS E CARNES.

UNIDADE ESCOLAR – LAURIS RAYES - (LORICE) – 07 MESES À 1 ANO

PREFEITURA MUNICIPAL DE BORBOREMA

(MARÇO -2023)

CARDÁPIO EDUCAÇÃO INFANTIL - Centro de Educação e Recreação – Dr. Horácio Alves Pereira –



Obs: Este cardápio estará apto para mudanças, caso haja necessidades por falta de alguns alimentos ou ingredientes nele presente, com a autorização da nutricionista.

		Segunda-Feira (13.03.23)		Terça-Feira (14.03.23)		Quarta-Feira (15.03.23)		Quinta-Feira (16.03.23)		Sexta-Feira (17.03.23)	
Café da Manhã (7:30 às 8:00 hs)		- MAMADEIRA Leite Formulado ou Tipo C		- MAMADEIRA Leite Formulado ou Tipo C		- MAMADEIRA Leite Formulado ou Tipo C		- MAMADEIRA Leite Formulado ou Tipo C		- MAMADEIRA Leite Formulado ou Tipo C	
Almoço (10:30 hs)		-Arroz Simples -Feijão -Carne moída com cenoura -Salada Verde -FRUTA		-Arroz Simples -Feijão -Frango em tiras em molho -Salada de tomate -FRUTA		-Arroz Simples -Feijão -Isca acebolada -Salada de Couve -FRUTA		-Arroz Simples -Feijão -Carne suína -legumes refogados -Salada Verde -FRUTA		-Macarrão ao molho de Carne moída -Arroz (opção) -Salada Verde -FRUTA	
Intervalo (13:00 hs)		MAMADEIRA Leite Formulado ou Tipo C		MAMADEIRA Leite Formulado ou Tipo C		MAMADEIRA Leite Formulado ou Tipo C		MAMADEIRA Leite Formulado ou Tipo C		MAMADEIRA Leite Formulado ou Tipo C	
Lanche-I (15:00 hs)		SOPA FEIJO (MACARRÃO AVE MARIA + FEIJO BATIDO LEGUMES DA ÉPOCA + CARNE VERMELHA, PEDACO) SOBREMESA: FRUTA		SOPA DE MANDIOQUINHA COM ERVILHA (MANDIOQUINHA +ERVILHA ABOBRINHA + TALOS E FOLHAS DE BETERRABA E CENOURA CARNE PEDACO) SOBREMESA: FRUTA		SOPA ARROZ (ARROZ BRANCO + LEGUMES DA ÉPOCA + FRANGO CUBOS) SOBREMESA: SORVETINHO DE FRUTAS CONGELADAS		SOPA LEGUMES COM MACARRIO E GRÃO DE BICO (LEGUMES DA ÉPOCA + MACARRÃO, GRÃO DE BICO + CARNE VERMELHA, ISCA) SOBREMESA: SALADA DE FRUTAS		SOPA FEIJO BRANCO (MACARRÃO AVE MARIA + FEIJO BATIDO LEGUMES DA ÉPOCA + CARNE VERMELHA, PEDACO) SOBREMESA: FRUTA	
MÉDIA SEMANAL DO VALOR NUTRICIONAL	ENERGIA (KCAL)	CARBOIDRATOS (g)	PROTEÍNAS (g)	LÍPIDIOS (g)	FIBRAS (g)	VITAMINA A (ug)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)	MAGNÉSIO (mg)	ZINCO (mg)
	669	110.8	19.7	15.3	12.9	198	10.2	345.6	4.2	52	1.9

Cristina Dalbello de Lima Bordinassi

Articulação Estruturante na Área de Educação e Nutricionista –RT-15548

AS FRUTAS OFERTADAS SÃO (Banana maçã, banana nanica, maçã, mamão papaia, melão, morango, maracujá, manga, goiaba, abacaxi, pera e limão), RESPEITANDO O ESTADO DE MATURAÇÃO.

* HORTALICAS e LEGUMES (Alface lisa, cressa e americana, rúcula, almeirão, cheiro verde, repolho, cenoura, beterraba e abóbora), SUPRINDO AS NECESSIDADES NUTRICIONAIS E A COMPLEMENTAÇÃO DA ALIMENTAÇÃO E A AGRICULTURA FAMILIAR.

* A ALIMENTAÇÃO É VARIADA DE ACORDO COM A IDADE (MESES) DA CRIANÇA E A CONSISTÊNCIA.

* NOS INTERVALOS DAS REFEIÇÕES OU APÓS O CONSUMO DE FRUTAS OU SOBREMESAS, OFERTAR ÁGUA.

* AS FRUTAS SÃO OFERTADAS APÓS O ALMOÇO E OS SUCOS DE FRUTAS NATURAIS APÓS OS LANCHES NO PERÍODO DA TARDE, PODENDO HAVER MUDANÇAS QUANDO NECESSÁRIO COM A AUTORIZAÇÃO DO NUTRICIONISTA.

* CRIANÇAS MAIORES DE 08 MESES À 01 ANO E 03 MESES NO LUGAR DOS EMBUTIDOS (Lingüiça, Salsicha, presunto e queijo), O CARDÁPIO SERÁ SUBSTITUÍDO POR OVOS E CARNES.

UNIDADE ESCOLAR – LAZARA ALVES GONÇALVES - (LAZINHA) – 1 À 2 ANOS

PREFEITURA MUNICIPAL DE BORBOREMA

(MARÇO - 2023)

CARDÁPIO EDUCAÇÃO INFANTIL - BERÇÁRIO I - Centro de Educação e Recreação – Dr. Horácio Alves Pereira –

Obs: Este cardápio estará apto para mudanças, caso haja necessidades por falta de alguns alimentos ou ingredientes nele presente, com a autorização da nutricionista.



Segunda-Feira
(13.03.23)

Terça-Feira
(14.03.23)

Quarta-Feira
(15.03.23)

Quinta-Feira
(16.03.23)

Sexta-Feira
(17.03.23)

Café da Manhã
(07:30 às 8:00 hs)

Almoço
(10:30 hs)

Intervalo
(13:00 hs)

Lanche-I
(15:00 hs)

MAMADEIRA
Leite Formulado ou Tipo C

MAMADEIRA
Leite Formulado ou Tipo C

MAMADEIRA
Leite Formulado ou Tipo C

MAMADEIRA
Leite Formulado ou Tipo C

MAMADEIRA
Leite Formulado ou Tipo C

PURÊ DE BATATA COM
CENOURA E BETERRABA

SOPA DE MANDIOQUINHA
COM ERVILHA

SOPA ARROZ
(ARROZ BRANCO + LEGUMES
DA ÉPOCA + FRANGO
CUBOS)

SOPA LEGUMES COM
MACARRÃO E GRÃO DE BICO

SOPA FEIJÃO BRANCO

(BATATA, CENOURA E
BETERRABA COZIDA
+CEBOLA +TOMATE +
CARNE MOIDA)

(MANDIOQUINHA +ERVILHA
ABOBRINHA + TALOS E
FOLHAS DE BETERRABA E
CENOURA CARNE PEDAÇO)

(ARROZ BRANCO + LEGUMES
DA ÉPOCA + FRANGO
CUBOS)

(LEGUMES DA ÉPOCA +
MACARRÃO, GRÃO DE BICO +
CARNE VERMELHA -ISCA)

(MACARRÃO AVE MARIA +
FEIJÃO BATIDO LEGUMES
DA ÉPOCA + CARNE
VERMELHA -PEDAÇO)

SOBREMESA: FRUTA

SOBREMESA: FRUTA

SOBREMESA: FRUTA

**SOBREMESA: SALADA DE
FRUTAS**

SOBREMESA: FRUTA

MAMADEIRA
Leite Formulado ou Tipo C

MAMADEIRA
Leite Formulado ou Tipo C

MAMADEIRA
Leite Formulado ou Tipo C

MAMADEIRA
Leite Formulado ou Tipo C

MAMADEIRA
Leite Formulado ou Tipo C

PURÊ DE BATATA COM
CENOURA E BETERRABA

SOPA DE MANDIOQUINHA
COM ERVILHA

SOPA ARROZ

SOPA LEGUMES COM
MACARRÃO E GRÃO DE BICO

SOPA FEIJÃO BRANCO

(MANDIOQUINHA +ERVILHA
ABOBRINHA + TALOS E
FOLHAS DE BETERRABA E
CENOURA CARNE PEDAÇO)

(ARROZ BRANCO + LEGUMES
DA ÉPOCA + FRANGO
CUBOS)

(LEGUMES DA ÉPOCA +
MACARRÃO, GRÃO DE BICO +
CARNE VERMELHA -ISCA)

(MACARRÃO AVE MARIA +
FEIJÃO BATIDO LEGUMES
DA ÉPOCA + CARNE
VERMELHA -PEDAÇO)

SOBREMESA: FRUTA

SOBREMESA: FRUTA

**SOBREMESA: SORVETINHO
DE FRUTAS CONGELADAS**

**SOBREMESA: SALADA DE
FRUTAS**

SOBREMESA: FRUTA

MÉDIA SEMANAL DO VALOR NUTRICIONAL	ENERGIA (KCAL)	CARBOIDRATOS (g)	PROTEÍNAS (g)	LÍPIDIOS (g)	FIBRAS (g)	VITAMINA A (ug)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)	MAGNÉSIO (mg)	ZINCO (mg)
	436	74,1	13,6	12,5	7,9	320	32	189,7	7,9	48	2,0

Cristina Dalbelo de Lima Bordinassi

Articulação Estruturante na Área de Educação e Nutricionista – RT -15548

OBS: AS FRUTAS OFERECIDAS NO CARDÁPIO COMO SOBREMESA, TAMBÉM PODEM SER OFERTADOS NA FORMA DE SUCO NATURAL.

*AS FRUTAS OFERTADAS SÃO (Banana maçã, banana nanica, maçã, mamão papaiá, melão, morango, maracujá, manga, goiaba, abacaxi, pera e limão), RESPEITANDO O ESTADO DE MATURAÇÃO DA

*HORTALÍÇAS e LEGUMES (Alface lisa, cressa e americana, rúcula, almeirão, cheiro verde, repolho, cenoura, beterraba e abóbora), SUPRINDO AS NECESSIDADES NUTRICIONAIS E A COMPLEMENTAÇÃO DA

ALIMENTAÇÃO E A AGRICULTURA FAMILIAR.

* A ALIMENTAÇÃO É VARIADA DE ACORDO COM A IDADE (MESES) DA CRIANÇA E A CONSISTÊNCIA.

* NOS INTERVALOS DAS REFEIÇÕES OU APÓS O CONSUMO DE FRUTAS OU SOBREMESAS, OFERTAR ÁGUA.

* AS FRUTAS SÃO OFERTADAS APÓS O ALMOÇO E OS SUCOS DE FRUTAS NATURAIS APÓS OS LANCHES NO PERÍODO DA TARDE, PODENDO HAVER MUDANÇAS QUANDO NECESSÁRIO COM A

AUTORIZAÇÃO DO NUTRICIONISTA.

* CRIANÇAS MAIORES DE 06 MESES A 01 ANO E 03 MESES NO LUGAR DOS EMBUTIDOS (linguiça, salsicha, presunto e queijo), O CARDÁPIO SERÁ SUBSTITUÍDO POR OVOS E CARNES.

* CRIANÇAS MAIORES DE 06 MESES A 01 ANO E 03 MESES NO LUGAR DOS EMBUTIDOS (linguiça, salsicha, presunto e queijo), O CARDÁPIO SERÁ SUBSTITUÍDO POR OVOS E CARNES.

UNIDADE ESCOLAR – LAURIS RAYES (LORICE) – 04 MESES À 6 MESES