



PREFEITURA MUNICIPAL DE BORBOREMA

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

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

	Segunda-Feira (30.01.23)	Terça-Feira (31.01.23)	Quarta-Feira (01.02.23)	Quinta-Feira (02.02.23)	Sexta-Feira (03.02.23)
					
Café da manhã 6:30 às 7:00 hs	-Leite com Chocolate -Pão francês com manteiga	-Leite com Chocolate -Pão de leite com manteiga	-Leite com chocolate -Biscoito maizena	-Leite com Chocolate -Pão francês com manteiga	-Leite com Chocolate -Pão de leite com manteiga
Alimentação	-Macarrão Pizza -Salada Verde -SOBREMESA: LARANJA PÉRA	-Arroz com cenoura -Feijão -Fango em cubos com batata -Salada Beterraba ralada -SOBREMESA: MAMÃO	-Arroz Simples -Feijão -Carne moída com abobrinha -Salada verde -SOBREMESA: MAÇÃ	-Arroz Simples -Carne em pedaço com mandioca -Repolho refogado com tomate -Salada verde -SOBREMESA: BANANA NANICA	-Arroz simples -Feijão -Ovo cozido com legumes -Salada Verde -SOBREMESA: MELÃO
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					

MEDIA 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)
	989,3	157,6	30,6	18,6	19,8	300,8	26,8	589	5,9	127	3,4

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

OBS:
NOS INTERVALOS E APÓS O CONSUMO DE FRUTAS (MAÇA 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.
* HORTALIÇAS e LEGUMES (Alface lisa, cressa 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



CARDÁPIO ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - (JANEIRO-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.

Obs: Este cardápio está apto para mudanças, caso necessário.

	Segunda-Feira (30.01.23)	Terça-Feira (31.01.23)	Quarta-Feira (01.02.23)	Quinta-Feira (02.02.23)	Sexta-Feira (03.02.23)						
Café da manhã 6:30 às 7:15 hs	-Leite com Chocolate -Pão francês com manteiga	-Leite com Chocolate -Pão de leite com manteiga	-Leite com chocolate -Biscoito maizena	-Leite com Chocolate -Pão francês com manteiga	-Leite com Chocolate -Pão de leite com manteiga						
Lanche manhã 9:30 às 9:50 hs	-Fruta+ Biscoito salgado	-Salada de frutas	-Iogurte com mel	-Vitamina de frutas + torrada	-Fruta + cookies						
Alimentação 12:05 às 13:05 hs	-Macarrão Pizza -Salada Verde -SOBREMESA: LARANJA PÊRA	-Arroz com cenoura -Feijão -Frango em cubos com batata -Salada Beterraba ralada -SOBREMESA: MAMÃO	-Arroz Simples -Feijão -Carne moída com abobrinha -Salada verde -SOBREMESA: MAÇÃ	-Arroz Simples -Carne em pedaço com mandioca -Repolho refogado com tomate -Salada verde -SOBREMESA: BANANA NANICA	-Arroz simples -Feijão -Ovo cozido com legumes -Salada Verde -SOBREMESA: MELÃO						
Lanche tarde 15:20 hs	-Lanche natural + FRUTA	-Pão com patê de frango + SUCO NATURAL DE FRUTA	-Pão com carne moída +FRUTA	-Pão com carne acebolada + SUCO NATURAL DE FRUTA	-Cachorro quente+ FRUTA						
MÉDIA SEMANAL DO VALOR NUTRICIONAL	ENERGIA (KCAL) 1340	CARBOIDRATOS (g) 184.5	PROTEÍNAS (g) 42.5	LÍPIDIOS (g) 20.2	FIBRAS (g) 22.6	VITAMINA A (ug) 325.2	VITAMINA C (mg) 33.2	CÁLCIO (mg) 714	FÉRRICO (mg) 7.6	MAGNÉSIO (mg) 228.8	ZINCO (mg) 5.8

Cristina Dalbello de Lima Bordinassi

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

OBS:

• NOS INTERVALOS E APÓS O CONSUMO DE FRUTAS (MACÁ 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.
• 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 DO ENSINO PARCIAL É FEITO NA UNIDADE ESCOLAR, E.E. LEONILDA LOPES BIASOTTO.

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

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

Obs: Este cardápio está em fase de elaboração.

	Segunda-Feira (30.01.23)	Terça-Feira (31.01.23)	Quarta-Feira (01.02.23)	Quinta-Feira (02.02.23)	Sexta-Feira (03.02.23)						
Café da manhã 7:00 às 7:15 hs	-Leite com Chocolate -Pão francês com manteiga	-Leite com Chocolate -Pão de leite com manteiga	-Leite com chocolate -Biscoito maizena	-Leite com Chocolate -Pão francês com manteiga	-Leite com Chocolate -Pão de leite com manteiga						
Lanche manhã 9:15 às 9:45 hs	-Fruta+ Biscoito salgado	-Salada de frutas	-Iogurte com mel	-Vitamina de frutas + torrada	-Fruta + cookies						
Alimentação 12:00 às 13:00 hs	-Macarrão Pizza -Salada Verde -SOBREMESA: LARANJA PERA	-Arroz com cenoura -Feijão -Frango em cubos com batata -Salada Beterraba ralada -SOBREMESA: MAMÃO	-Arroz Simples -Feijão -Carne moída com abobrinha -Salada verde -SOBREMESA: MAÇÃ	-Arroz Simples -Carne em peça com mandioca -Repolho refogado com tomate -Salada verde -SOBREMESA: BANANA NANICA	-Arroz simples -Feijão -Ovo cozido com legumes -Salada Verde -SOBREMESA: MELÃO						
Lanche tarde 15:45 hs	-Lanche natural + FRUTA	-Pão com patê de frango +SUCO NATURAL DE FRUTA	-Pão com carne moída +FRUTA	-Pão com carne + azebolada + SUCO NATURAL DE FRUTA	-Cachorro quente+ FRUTA						
MÉDIA SEMANAL DO VALOR NUTRICIONAL	ENERGIA (KCAL) 1636	CARBOIDRATOS (g) 238.2	PROTEÍNAS (g) 45.3	LÍPIDIOS (g) 30.5	FIBRAS (g) 21.7	VITAMINA A (ug) 455	VITAMINA C (mg) 39	CÁLCIO (mg) 752	FÉRRICO (mg) 8.2	MAGNÉSIO (mg) 232	ZINCO (mg) 6.2

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 MELANCIA ou BANANA NANICA ou BANANA MAÇÃ ou TANGERINA, DE ACORDO COM A ÉPOCA E MATURAÇÃO) E/OU

*SOBREMESAS, SEMPRE OFERTAR ÁGUA.

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

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



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 (30.01.23)	Terça-Feira (31.01.23)	Quarta-Feira (01.02.23)	Quinta-Feira (02.02.23)	Sexta-Feira (03.02.23)
					
Lanche Noturno 21:15 às 21:30 hs	-Lanche natural + FRUTA	-Pão com patê de frango +SUCO NATURAL DE FRUTA	-Pão com carne moída +FRUTA	-Pão com carne acebolada + SUCO NATURAL DE FRUTA	-Cachorro quente+ 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	210.4	28.7	18.6	19.9	286	28.9	542	6.8	125	3.4

.....
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 EXIGÊNCIA COMPLEMENTAR PARA ALIMENTAÇÃO DA AGRICULTURA FAMILIAR.

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

PREFEITURA MUNICIPAL DE BOBÓREMA



CARDÁPIO ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - (JANEIRO -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 (30.01.23)	Terça-Feira (31.01.23)	Quarta-Feira (01.02.23)	Quinta-Feira (02.02.23)	Sexta-Feira (03.02.23)
					
Lanche Noturno 21:15 às 21:30 hs	-Lanche natural + FRUTA	-Pão com patê de frango +SUCO NATURAL DE FRUTA	-Pão com carne moída +FRUTA	-Pão com carne acebolada + SUCO NATURAL DE FRUTA	-Cachorro quente+ FRUTA

MEDIA 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	210.4	28.7	18.6	19.9	286	28.9	542	6.8	1.26	3.4

.....
 Cristiana 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 - A PARTIR DE 15 ANOS

PREFEITURA MUNICIPAL DE BOREOREMA

CARDÁPIO ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - (JANEIRO - 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.

	Segunda-Feira (30.01.23)	Terça-Feira (31.01.23)	Quarta-Feira (01.02.23)	Quinta-Feira (02.02.23)	Sexta-Feira (03.03.23)
					
Café da manhã 6:30 às 7:00 hs	-Leite com chocolate -Pão Frances com manteiga	-Leite com chocolate -Pão de leite com requeijão	-Vitamina de banana com aveia -Biscoito de água e sal	-Leite com chocolate -Pão francês com requeijão	-Cappuccino -Pão doce com coco
Período Manhã 9:30 às 9:50 hs	-Arroz simples	-Arroz simples	-Arroz Simples	-Arroz Simples	-Arroz Simples(opção)
Período Tarde 15:05 às 14:25 hs	-Feijão -Carne moída refogada com cenoura -salada Verde -FRUTA	-Feijão Branco -Carne em pedaço com mandioca -Salada verde -FRUTA	-Feijão -Fango em tiras em Molho -Salada pepino com tomate -FRUTA	-Feijão -Isca acebolada -Salada abobrinha -FRUTA	-Macarrão ao molho de Carne moída -Salada Verde -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)
	758	120.2	22.6	16.5	13.7	204	11.6	344	4.7	59	2.1

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

Cristina Dalbello de Lima Bordinassi

HORTALÍÇAS e LEGUMES (Alface lisa, crepsa 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 – EMEF PROFª ANA ROSA (PARCIAL) – 4 À 6 ANOS

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

PERÍODO PARCIAL



Café da Manhã

7:00 às 7:30 hs

Lanche

09:05 às 9:25 hs
09:55 às 10:15 hs

Alimentação

11:00 às 11:20 horas

Lanche tarde

14:10 às 14:30 hs
14:35 às 14:55 hs

MÉDIA SEMANAL DO VALOR NUTRICIONAL

ENERGIA (KCAL)

CARBOIDRATOS (g)

PROTEÍNAS (g)

LÍPIDIOS (g)

FIBRAS (g)

VITAMINA A (ug)

VITAMINA C (mg)

CÁLCIO (mg)

FÉRRICO (mg)

MAGNÉSIO (mg)

ZINCO (mg)

Segunda-Feira
(30.01.23)

Terça-Feira
(31.01.23)

Quarta-Feira
(01.02.23)

Quinta-Feira
(02.02.23)

Sexta-Feira
(03.03.23)

-Leite com chocolate
-Pão Frances com manteiga

-Leite com chocolate
-Pão de leite com requeijão

-Vitamina de banana com aveia
-Biscoito de água e sal

-Leite com chocolate
-Pão francês com requeijão

-Cappuccino
-Pão doce com coco

-FRUTA

-FRUTA

-FRUTA

-FRUTA

-FRUTA

-Arroz simples

-Arroz simpl

-Arroz Simples

-Arroz Simples

-Arroz Simples(opyá

-Feijão
-Carne moída refogada com cenoura

-Feijão Branco
-Carne em pedaço com mandioca

-Feijão
-Frango em tiras em Molho

-Feijão
-Isca acebolada

-Macarrão ao molho
-Carne moída

-salada Verde
-FRUTA

-FRUTA

-FRUTA

-FRUTA

-FRUTA

-Pãozinho doce com aveia e coco +SUCO NATURAL DE FRUTA

-Bolo de banana +SUCO NATURAL DE FRUTA

-Misto quente + tomate + SUCO NATURAL DE FRUTA

-Torta de frango + suco NATURAL DE FRUTA

Bolo de cenoura com cobertura de chocolate +SUCO NATURAL DE FRUTA

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

Cristina Dalbello de Lima Bordinassi

* HORTALIÇAS e LEGUMES (Alface lisa, crúpsa 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 A 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

Obs: Este cardápio estará disponível em

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

* ALIMENTAÇÃO É VARIADA DE ACORDO COM A IDADE;
 * A ALIMENTAÇÃO É POR FRUTAS OU SOBREMESAS, OFERECIDA AGUA;
 * NOS INTERVALOS DAS REFEIÇÕES OU APÓS O CONSUMO DE FRUTAS OU SOBREMESAS, OFERECIDA LANCHES NO PERÍODO DA TARDE, PODENDO HAVER MUDANÇAS QUANDO NECESSÁRIO COM A IDADE;
 * AS FRUTAS SÃO OFERTADAS APÓS O ALMOÇO E OS SUCOS DE FRUTAS NATURAIS APÓS OS LANCHES;
 * AS FRUTAS SÃO OFERTADAS APÓS O ALMOÇO E OS SUCOS DE FRUTAS NATURAIS APÓS OS LANCHES;
 * AUTORIZAÇÃO DO NÚTRICO/NUTRICIONISTA.
 * CRIANÇAS MAIORES DE 06 MESES À 01 ANO E 03 MESES NO LUGAR DOS EMBUITIDOS (Linguiça, Salicicha, presunto e queijo), O CARDÁPIO SERÁ SUBSTITUÍDO POR OVOS E CARNES;
 * CRIANÇAS MAIORES DE 01 ANO E 03 MESES NO LUGAR DOS EMBUITIDOS (Linguiça, Salicicha, presunto e queijo), O CARDÁPIO SERÁ SUBSTITUÍDO POR OVOS E CARNES;
 * CRIANÇAS MAIORES DE 06 MESES À 01 ANO E 03 MESES NO LUGAR DOS EMBUITIDOS (Linguiça, Salicicha, presunto e queijo), O CARDÁPIO SERÁ SUBSTITUÍDO POR OVOS E CARNES;
UNIDADE ESCOLAR – LAURIS RAYES (LORICE) – 04 MESES A 1 ANO

UNIDADE ESCOLAR – LAURIS RAYES (LORICE) – 04 MESES À 1 ANO

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 (30.01.23)		Terça-Feira (31.01.23)		Quarta-Feira (01.02.23)		Quinta-Feira (02.02.23)		Sexta-Feira (03.03.23)	
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 refogada com cenoura -salada Verde -FRUTA		-Arroz simples -Feijão Branco -Carne em pedaço com mandioca -Salada verde -FRUTA		-Arroz Simples -Feijão -Frango em tiras em Molho -Salada pepino com tomate -FRUTA		-Arroz Simples -Feijão -Isca acebolada -Salada abobrinha -FRUTA		-Arroz Simples(opção) -Macarrão ao molho de Carne moída -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 FEIJÃO MACARRÃO AVE MARIA + FEIJÃO BATIDO LEGUMES DA ÉPOCA CARNE VERMELHA (PEDAÇO) SOBREMESA: FRUTA		MANDIOQUINHA COM LEGUMES MANDIOQUINHA + ABOBRINHA + TALOS E FOLHAS DE BETERRABA E CENOURA CARNE PEDAÇO SOBREMESA: FRUTA		SOPA ARRIZ (ARROZ BRANCO + LEGUMES DA ÉPOCA + FRANGO CUBOS) SOBREMESA: FRUTAS + PALITO		SOPA DE MACARRÃO COM VEGETAIS (LEGUMES DA ÉPOCA + MACARRÃO + CARNE VERMELHA -ISCA) SOBREMESA: SALADA DE FRUTAS		POLENTA (FUBA + LEGUMES DA ÉPOCA + CARNE) SOBREMESA: FRUTA	
MÉDIA SEMANAL DO VALOR NUTRICIONAL	ENERGIA (KCAL)	CARBOIDRATOS (g)	PROTEÍNAS (g)	LÍPIDIOS (g)	FIBRAS (g)	VITAMINA A (µg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)	MAGNÉSIO (mg)	ZINCO (mg)
	440.1	74.9	15.6	12.2	9.2	325	32	190.2	8.4	49	2.2

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

Cristina Dalbello de Lima Bordinassi

OBS: *AS FRUTAS OFERECIDAS NO CARDÁPIO COMO SOBREMESA, TAMBÉM PODEM SER OFERTADAS NA FORMA DE SUCO NATURAL.
*AS FRUTAS OFERTADAS SÃO (Banana maçã, banana nanica, maçã, mamão papaia, melão, morango, maracujá, manga, melancia, goiaba, abacaxi, péra e limão). RESPEITANDO O ESTADO DE MATURAÇÃO.
*HORTALIÇAS E LEGUMES (Araçá lisa, cressa e americana, rúcula, almeirão, cheiro verde, repolho, cenoura, beterraba e aboborá). 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.
*AS FRUTAS MAIORES DE 06 MESES A 01 ANO E 03 MESES NO LUGAR DOS EMBUTIDOS (linguiça, salteira, presunto e queijo). O CARDÁPIO SERÁ SUBSTITUÍDO POR OVOS E CARNES.
UNIDADE ESCOLAR - LAURIS FAYIS - (LORICE) - 14 MESES À 1 ANO



Café da Manhã
(7:30 às 8:00 hs)

Almoço
(10:30 às 11:30 hs)

Intervalo
(13:00 às 13:30 hs)
Lanche
(15:00 às 15:30 hs)

		Segunda-Feira (30.01.23)		Terça-Feira (31.01.23)		Quarta-Feira (01.02.23)		Quinta-Feira (02.02.23)		Sexta-Feira (03.03.23)													
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 às 11:00 hs)		-Arroz simples -Feijão -Carne moída refogada com cenoura -salada Verde -PALITINHO DE FRUTAS		-Arroz simples -Feijão Branco -Carne em pedaço com mandioca -Salada verde -FRUTA		-Arroz Simples -Feijão -Frango em tiras em Molho -Salada pepino com tomate -FRUTA		-Arroz Simples -Feijão -Isca acebolada -Salada abobrinha -SORVETE COLORIDO		-Arroz Simples(opção) -Macarrão ao molho de Carne moída -Salada Verde -FRUTA													
Intervalo (13:00 às 13:30 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 (15:00 às 15:30 hs)		SOPA FEIJO (MACARRÃO AVE MARIA + FEIJO BATIDO LEGUMES DA ÉPOCA + CARNE VERMELHA - PEDACÃO) SOBREMESA: FRUTA		MANDIOQUINHA COM LEGUMES (MANDIOQUINHA + ABOBRINHA + TALOS E FOLHAS DE BETERRABA E CENOURA CARNE PEDACÃO) SOBREMESA: FRUTA		SOPA ARROZ (ARROZ BRANCO + LEGUMES DA ÉPOCA + FRANGO CUBOS) SOBREMESA: FRUTA NO PALITO		SOPA DE MACARRÃO COM VEGETAIS (LEGUMES DA ÉPOCA + MACARRÃO + CARNE VERMELHA - ISCA) SOBREMESA: SALADA DE FRUTAS		POLENTA (FUBA + LEGUMES DA ÉPOCA + CARNE) 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)	
670		112.9		19.9		15.6		13		201		12.7		347.8		4.5		56		2.1			

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

(Banana maçã, banana nanica, maçã, mamão papaia, melão, morango, maracujá, manga, goiaba, abacaxi, pera e limão). RESPEITANDO O ESTADO DE NUTRIÇÃO, FAÇA LITTA, CRESPA E AMERICANA, RUCULA, ALMEIÃO, CHEIRO VERDE, REPOLHO, CENOURA, BETERRABA E ABOBORA, SUPRINDO AS NECESSIDADES NUTRICIONAIS E ACOMPLEMENTAÇÃO DA DIETA FAMILIAR.

AS FRUTAS OFERTADAS SÃO DE ACORDO COM A IDADE (MESES) DA CRIANÇA E A CONSISTÊNCIA.

• HORTALIÇAS E LEGUMES (A) - JIRA FAMILIAR.

• ALIMENTAÇÃO E A VARIADAÇÕES DAS REFEIÇÕES 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.

• 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.

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



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.

		Segunda-Feira (30.01.23)		Terça-Feira (31.01.23)		Quarta-Feira (01.02.23)		Quinta-Feira (02.02.23)		Sexta-Feira (03.03.23)	
Café da Manhã (7:30 às 8:00 hs)		-Leite com chocolate -Pão Frances com manteiga		-Leite com chocolate -Pão de leite com requeijão		-Vitamina de banana com aveia -Biscoito de água e sal		-Leite com chocolate -Pão francês com requeijão		-Cappuccino -Pão doce com coco	
Almoço (10:30 hs)		-Arroz simples -Feijão -Carne moída refogada com cenoura -salada Verde -PALITINHO DE FRUTAS		-Arroz simples -Feijão Branco -Carne em pedaço com mandioca -Salada verde -FRUTA		-Arroz Simples -Feijão -Frango em tiras em Molho -Salada pepino com tomate -FRUTA		-Arroz Simples -Feijão -Isca acebolada -Salada abobrinha -SORVETE COLORIDO		-Arroz Simples(opção) -Macarrão ao molho de Carne moída -Salada Verde -FRUTA	
Lanche-I (15:00 hs)		-Pãozinho doce com aveia e coco +SUCO NATURAL DE FRUTA		-Bolo de banana +SUCO NATURAL DE FRUTA		-Misto quente + tomate + SUCO NATURAL DE FRUTA		-Torta de frango + suco NATURAL DE FRUTA		Bolo de cenoura com cobertura de chocolate +SUCO NATURAL DE FRUTA	
MÉDIA SEMANAL DO VALOR NUTRICIONAL	ENERGIA (KCAL)	CARBOIDRATOS (g)	PROTEÍNAS (g)	LÍPIDIOS (g)	FIBRAS (g)	VITAMINA A (µg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)	MAGNÉSIO (mg)	ZINCO (mg)
	710	113.6	21.4	18.2	13.2	205	11.3	349.2	4.8	56	1.9

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

Cristina Dabello de Lima Bordinassi

*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.

UNDAI E ESCOLA – FENEDIC TO FOFRES - (BENEDICTO) – 3 ANOS
PERÍODO INTEGRAL E PARCIAL