

PREFEITURA MUNICIPAL DE BORBOREMA

CARDÁPIO ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - (OUTUBRO - 2022) -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 (10.10.22)	Terça-Feira (11.10.22)	Quarta-Feira (12.10.22)	Quinta-Feira (13.10.22)	Sexta-Feira (14.10.22)
					
Lanche Noturno 21:15 às 21:30 hs	-Pão com carne moída refogada com cenoura e cheiro verde + FRUTA	-Pão com isca refogada com tomate e alface +SUCO NATURAL DE FRUTA	FERIADO!!	-Pão com queijo + alface e tomate + SUCO NATURAL DE FRUTA	-Pão com patê de frango +FRUTA

MÉDIA SEMANAL DO VALOR NUTRICIONAL	ENERGIA (KCAL)	CARBOIDRATOS (g)	PROTEÍNAS (g)	LÍPIDIOS (g)	FIBRAS (g)	VITAMINA A (ug)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FÉRRIO (mg)	MAGNEÍSIO (mg)	ZINCO (mg)
	899	210.5	30.8	18.4	19.5	287	29.6	540	6.7	128	3.5

.....
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 BANANA NÁNICA ou BANANA-MAÇÃ 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.

EMEIF PROFª ANA ROSA - À PARTIR DE 15 ANOS

PREFEITURA MUNICIPAL DE BOREOREMA **CARDÁPIO EDUCAÇÃO INFANTIL - EMEIF Profª Ana Rosa (INTEGRAL) - ENSINO FUNDAMENTAL - (OUTUBRO -2022)**



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 (10.10.22)	Terça-Feira (11.10.22)	Quarta-Feira (12.10.22)	Quinta-Feira (13.10.22)	Sexta-Feira (14.10.22)
						
Café da Manhã 7:00 às 7:30 hs		-Leite com chocolate -Pão de leite com manteiga	-Leite com chocolate -Pão francês com manteiga		-Leite com chocolate -Pão doce com coco	-Leite com café -Pão francês com manteiga
Lanche 8:40 às 9:00 hs		-FRUTA	-FRUTA		-FRUTA	-FRUTA
Alimentação 11:00 às 11:20 horas		-Arroz Simples -Feijão -Frango em cubos com tomate -Salada beterraba crua -FRUTA	-Arroz Simples -Feijão -Carne com mandioca -Salada verde -SALADA DE FRUTA	FERIADO!!	-Arroz com cenoura -Feijão -Carne moída refogada com cheiro verde -Salada verde -FRUTA	-Arroz Simples -Feijão -Carne suína refogada -Seleta de legumes cozidos -Salada Verde -FRUTA
Lanche tarde 14:50 às 15:10 hs		-Bolo de chocolate + SUCO NATURAL DE FRUTA	-Cachorro quente + SUCO NATURAL DE FRUTA		-Bolo de Cenoura+ SUCO NATURAL DE FRUTA	-Caseinho recheado com patê de frango + SUCO NATURAL DE 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)
	719	113.2	20.5	16.9	10.9	205	12.6	348.2	4.7	56	1.7

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

* HORTALIÇAS e LEGUMES (afafe lisa, cressa e americana, rúcula, almeirão, cheiro verde, jorpolho, 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
PERÍODO INTEGRAL

PREFEITURA MUNICIPAL DE BOBÓREMA



CARDÁPIO ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - (JOUTUBRO -2022) - EMEIF Profª ANA ROSA - EDUCAÇÃO INFANTIL (PARCIAL) - 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.



Café da manhã
6:30 às 7:00 hs

-Leite com chocolate
-Pão de leite com manteiga

-Leite com chocolate
-Pão francês com manteiga

-Leite com chocolate
-Pão doce com coco

-Leite com café
-Pão francês com manteiga

Período Manhã
9:30 às 9:50 hs
9:55 às 10:15 hs

-Arroz Simples

-Feijão

-Frango em cubos com
tomate

-Salada beterraba crua

-FRUTA

-Arroz Simples

-Feijão

-Carne com mandioca

-Salada verde

-SALADA DE FRUTA

-Arroz com cenoura

-Feijão

-Carne moída refogada
com cheiro verde

-Salada verde

-FRUTA

-Arroz Simples

-Feijão

-Carne suína refogada

-Seleto de legumes
cozidos

-Salada Verde

-FRUTA

Período Tarde
14:05 às 14:25 hs
15:20 às 15:40 hs

Segunda-Feira
(10.10.22)

Terça-Feira
(11.10.22)

Quarta-Feira
(12.10.22)

Quinta-Feira
(13.10.22)

Sexta-Feira
(14.10.22)

FERIADO!!

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

113.5

19.9

15.1

12.7

202

11.2

344

4.3

55

1.8

Cristina Dabello de Lima Bordinassi

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

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.

UNIDADE ESCOLAR – EMEIF PROFª ANA ROSA (PARCIAL) – 4 À 6 ANOS

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

PERÍODO PARCIAL



PREFEITURA MUNICIPAL DE BOREBOREMA

- Centro de Educação e Recreação - Dr. Horácio Alves Pereira - (OUTUBRO - 2022)

CARDÁPIO EDUCAÇÃO INFANTIL - BERÇÁRIO I

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 (10.10.22)	Terça-Feira (11.10.22)	Quarta-Feira (12.10.22)	Quinta-Feira (13.10.22)	Sexta-Feira (14.10.22)
Café da Manhã (07:30 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
Almoço (10:30 hs)	SOPA ARROZ (ARROZ BRANCO + LEGUMES DA ÉPOCA + FRANGO CUBOS) SOBREMESA: FRUTA	SOPA FEIJÃO (MACARRÃO AVE MARIA + FEIJÃO BATIDO LEGUMES DA ÉPOCA + CARNE VERMELHA - PEDAÇO) SOBREMESA: FRUTA	FERIADO!!!	MANDIOQUINHA COM ERVILHA E LEGUMES SOBREMESA: FRUTA	POLENTA (FUBÁ + LEGUMES DA ÉPOCA + CARNE) SOBREMESA: SORVETINHO DE FRUTAS CONGELADAS
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
Lanche-I (15:00 hs)	SOPA ARROZ (ARROZ BRANCO + LEGUMES DA ÉPOCA + FRANGO CUBOS) SOBREMESA: FRUTA	SOPA FEIJÃO (MACARRÃO AVE MARIA + FEIJÃO BATIDO LEGUMES DA ÉPOCA + CARNE VERMELHA - PEDAÇO) SOBREMESA: FRUTA		MANDIOQUINHA COM ERVILHA E LEGUMES (MANDIOQUINHA, ERVILHA + ABOBRINHA + TALOS E FOLHAS DE BETERRABA E CENOURA CARNE PEDAÇO) SOBREMESA: FRUTA	POLENTA (FUBÁ + LEGUMES DA ÉPOCA + CARNE) SOBREMESA: SORVETINHO DE FRUTAS CONGELADAS

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)
	434	72,6	12,4	10,4	7,8	320	30	189	7,8	46	2,1

Cristina Dalbello de Lima Bordnassi
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 SUÇO 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.

HORTALICAS 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.

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.

CRANÇAS 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.

CRANÇAS 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) - 04 MESES À 6 MESES

PREFEITURA MUNICIPAL DE BOBÓREMA **CARDÁPIO EDUCAÇÃO INFANTIL - Centro de Educação e Recreação – Dr. Horácio Alves Pereira – (OUTUBRO-2022)**



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 (10.10.22)		Terça-Feira (11.10.22)		Quarta-Feira (12.10.22)		Quinta-Feira (13.10.22)		Sexta-Feira (14.10.22)													
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 -Frango em cubos com tomate -Salada beterraba crua -FRUTA		-Arroz Simples -Feijão -Carne com mandioca -Salada verde -SALADA DE FRUTA		FERIADO!!		-Arroz com cenoura -Feijão -Carne moída refogada com cheiro verde -Salada verde -FRUTA		-Arroz Simples -Feijão -Carne suína refogada -Seleita de legumes cozidos -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													
Lanche-I (15:00 hs)		SOPA ARROZ (ARROZ BRANCO + LEGUMES DA ÉPOCA + FRANGO CUBOS) SOBREMESA: FRUTA		SOPA FEIJÃO (MACARRÃO AVE MARIA + FEIJÃO BATIDO LEGUMES DA ÉPOCA + CARNE VERMELHA -PEDAÇO) SOBREMESA: FRUTA				MANDIOQUINHA COM ERVILHA E LEGUMES (MANDIOQUINHA, ERVILHA, ABOBRINHA + TALOS E FOLHAS DE BETERRABA E CENOURA CARNE PEDACOS) SOBREMESA: FRUTA		POLENTA (FUBA + LEGUMES DA ÉPOCA + CARNE) SOBREMESA: SORVETINHO DE FRUTAS CONGELADAS													
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)	
		434.5		72.4		12.6		11.8		8.5		319		28		184.8		7.7		45		1.6	

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

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, melancia, goiaba, abacaxi, pêra e limão). RESPEITANDO O ESTADO DE MATURAÇÃO 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 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 BOBÓREMA
CARDÁPIO EDUCAÇÃO INFANTIL - Centro de Educação e Recreação – Dr. Horácio Alves Pereira – (OUTUBRO-2022)



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 (10.10.22)		Terça-Feira (11.10.22)		Quarta-Feira (12.10.22)		Quinta-Feira (13.10.22)		Sexta-Feira (14.10.22)	
											
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	
Almoço (10:30 hs)		-Arroz Simples -Feijão -Frango em cubos com tomate -Salada beterraba crua -FRUTA		-Arroz Simples -Feijão -Carne com mandioca -Salada verde -SALADA DE FRUTA		FERIADO!!		-Arroz com cenoura -Feijão -Carne moída refogada com cheiro verde -Salada verde -FRUTA		-Arroz Simples -Feijão -Carne suína refogada -Seleta de legumes cozidos -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	
Lanche-I (15:00 hs)		-Bolo de chocolate + SUCO NATURAL DE FRUTA		-Caseirinho rechado com patê de frango + SUCO NATURAL DE FRUTA				-Bolo de Cenoura+ SUCO NATURAL DE FRUTA		-Torta de frango+ SUCO NATURAL DE 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)
	662,4	108,9	16,5	14,6	11,7	194	9,6	342,3	4,0	49	1,8

Cristina Dalbello de Lima Bordinassi
 Articuladora 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.
- * 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.
- * 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 – LAZARA ALVES GONCALVES - (LAZINHA) – 1 A 2 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 (10.10.22)		Terça-Feira (11.10.22)		Quarta-Feira (12.10.22)		Quinta-Feira (13.10.22)		Sexta-Feira (14.10.22)	
									
Café da Manhã (7:30 às 8:00 hs)		-Leite com chocolate -Pão de leite com manteiga		-Leite com chocolate -Pão francês com manteiga		-Leite com chocolate -Pão doce com coco		-Leite com café -Pão francês com manteiga	
Almoço (10:30 hs)		-Arroz Simples -Feijão -Frango em cubos com tomate -Salada beterraba crua -FRUTA		-Arroz Simples -Feijão -Carne com mandioca -Salada verde -SALADA DE FRUTA		-Arroz com cenoura -Feijão -Carne moída refogada com cheiro verde -Salada verde -FRUTA		-Arroz Simples -Feijão -Carne suína refogada -Seleta de legumes cozidos -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	
Lanche-I (15:00 hs)		-Bolo de chocolate + SUCO NATURAL DE FRUTA		-Cachorro quente + SUCO NATURAL DE FRUTA		-Bolo de Cenoura+ SUCO NATURAL DE FRUTA		-Caselinho recheado com patê de frango + 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)
	698	110,2	18,8	14,2	10,9	200	10,7	346,4	4,2	50	1,7

Cristina Dalbello de Lima Bordinassi
Articuladora 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, maridão papaia, melão, morango, maracujá, manga, goiaba, abacaxi, pera e limão), RESPETANDO O ESTADO DE MADUREZA.
***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 – UMEI LAURITA CLAUDINO DO NASCIMENTO MELO - (LAURITA) – 2 À 3 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 (10.10.22)		Terça-Feira (11.10.22)		Quarta-Feira (12.10.22)		Quinta-Feira (13.10.22)		Sexta-Feira (14.10.22)	
-Leite com chocolate -Pão de leite com manteiga		-Leite com chocolate -Pão francês com manteiga				-Leite com chocolate -Pão doce com coco		-Leite com café -Pão francês com manteiga	
-Arroz Simples -Feijão -Frango em cubos com tomate -Salada beterraba crua -FRUTA		-Arroz Simples -Feijão -Carne com mandioca -Salada verde -SALADA DE FRUTA		FERIADO!!		-Arroz com cenoura -Feijão -Carne moída refogada com cheiro verde -Salada verde -FRUTA		-Arroz Simples -Feijão -Carne suína refogada -Seleita de legumes cozidos -Salada Verde -FRUTA	
-Bolo de chocolate + SUCO NATURAL DE FRUTA		-Cachorro quente + SUCO NATURAL DE FRUTA				-Bolo de Cenoura+ SUCO NATURAL DE FRUTA		-Cassinho recheado com patê de frango + SUCO NATURAL DE FRUTA	
Almoço (10:30 hs)									
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)
	705	110,8	18,9	15,7	11,8	201	10,2	349,2	4,8	52	1,7

Cristina Dalbello de Lima Bordinassi
Nutricionista
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.
 * HORTALIÇAS e LEGUMES (Açafrão, alface, espinafre, couve, beterraba, cenoura, repolho, almeirão, rúcula, almeirão, cheiro verde, couve, 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 LANCHEES NO PERÍODO DA TARDE, PODENDO HAVER MUDANÇAS QUANDO NECESSÁRIO COM A AUTORIZAÇÃO DO NUTRICIONISTA.

UNIDADE ESCOLAR – BENEDITO TORRES - (BENEDITO) – 3 ANOS
PERÍODO INTEGRAL E PARCIAL