



CARDÁPIO – (4 a 5 anos e 11 meses) - TEMPO PARCIAL – JANEIRO/2023

A composição do almoço/jantar é de arroz ou macarrão + feijão + 1 porção de proteína (bovina ou frango ou ovo) + um legume (cru ou cozido, alternado com a verdura) + uma verdura (crua ou cozida, alternada com o legume).

2023

Café da manhã e colação escolher uma opção de cada item. Lanche, escolher uma preparação e uma bebida.

Desjejum/Lanche

07:00/ 13:30 horas

Biscoito, fruta

Bolo de (farinha de: trigo/mandioca/rosca) banana/ ou cenoura/ou beterraba/ ou batata doce, com ou sem aveia

Caldo de legumes e verduras

Fruta com aveia e leite

Mandioca cozida

Panqueca com geleia caseira sem açúcar

Torta de: frango, ou carne, ou legumes

Sugestão de bebidas: chá de capim santo ou erva doce, leite, Quick natural (leite batido com beterraba), Suco natural de frutas

2023

01/02

02/02

03/02

Almoço / Jantar

10:30/ 15:30 horas

Arroz
Feijão
Carne bovina cozida com mandioca
Abobrinha refogada
Salada de alface e beterraba
Melancia

Risoto de frango desfiado, batata e cenoura
Feijão
Salada de alface, agrião e tomate
Abacaxi

Macarrão alho e óleo
Abobrinha recheada com carne moída
Salada de alface, agrião e repolho
Banana

2023

06/02

07/02

08/02

09/02

10/02



PREFEITURA MUNICIPAL DE EMBU-GUAÇU

Secretaria Municipal de Educação

Rua Arlete Ap^a de Moraes Lopes, 210. Centro. Embu-Guaçu/ SP. CEP 06900-000embuguacu.sp.gov.br – alimentacao@embuguacu.sp.gov.br – Tel 11 4662-9110

Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Arroz Feijão Ovos rancheiros com batatas e cenouras cozidas Abobrinha refogada Salada de alface e tomate Salada de fruta	Arroz Feijão Frango ensopado com batata Repolho refogado Salada de alface e pepino Laranja	Arroz Feijão Escondidinho de batata e carne bovina Batata Espinafre refogado Salada de beterraba e pepino Pêra	Macarrão com frango desfiado e tomates refogados Purê de abóbora Salada de alface e pepino Melancia	Arroz Feijão Carne bovina cozida com batata doce Espinafre refogado Salada de beterraba e pepino Banana
2023		13/02	14/02	15/02	16/02	17/02
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Arroz Feijão Ovos mexidos com chuchu e cenoura em cubos Purê de abóbora Salada de alface e tomate Laranja	Arroz Feijão Frango assado Purê de batata e inhame Salada de alface e tomate Banana	Macarrão com carne bovina desfiada e tomates refogados Couve manteiga assustada Salada de chuchu e cenoura Manga	Arroz Feijão Escondidinho de mandioca e frango Farofa com couve manteiga Salada de alface e tomate Couve manteiga Maçã	Risoto de carne bovina desfiada com batata e cenoura Feijão Repolho refogado Salada de beterraba e alface Salada de fruta
2023		20/02	21/02	22/02	23/02	24/02
Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	CARNAVAL	CARNAVAL	4ª FEIRA DE CINZAS	Arroz Feijão Ovos com cenoura e chuchu Mandioca cozida Salada de alface e tomate Laranja	Macarrão alho e óleo Frango cozido com batatas Repolho refogado Salada de alface e beterraba Maçã
2023		27/02	28/02			



PREFEITURA MUNICIPAL DE EMBU-GUAÇU

Secretaria Municipal de Educação

Rua Arlete Ap^a de Moraes Lopes, 210. Centro. Embu-Guaçu/ SP. CEP 06900-000

embuguacu.sp.gov.br – alimentacao@embuguacu.sp.gov.br – Tel 11 4662-9110

Almoço / Jantar	10:30/ 15:30 horas	Arroz Feijão Ovos mexidos Chuchu refogado Salada de alface e tomate Salada de fruta	Macarrão à bolonhesa Purê de abóbora Salada de alface e chicória Banana			
-----------------	--------------------	--	--	--	--	--

NUTRIENTES DISPONÍVEIS

ALIMENTOS	FONTE
Proteína animal – carnes, ovos	Ferro heme
Cereias, arroz, feijão, espinafre, lentilha	Ferro não heme
Verduras, legumes, frutas, leite e derivados	Minerais
Verduras, legumes, frutas	Vitaminas, fibras
Carnes, ovos, leite e derivados	Proteínas
Alimentos preparados com farinhas, raízes, grãos	Carboidratos
Óleo, margarina, manteiga, embutidos, leite e derivados	Lipídeos /gorduras


Elaine Witt Motoda
Nutricionista
CRN 8490

Elaine Witt Motoda
CRN-3 Nº 8490