

A decorative border surrounds the page, featuring various fruits and flowers. At the top left, there is a watermelon slice with green seeds and a red rind. Next to it are pink and red flowers and green leaves. On the top right, a yellow pineapple with a white grid pattern is visible. On the left side, there are two red cherries on a green stem. At the bottom left, another yellow pineapple is shown. The bottom right features a pink watermelon slice and a yellow fruit with brown spots. The background is white with scattered small flowers and leaves.

## CARDÁPIO ESCOLAR FEVEREIRO A MAIO- PRÉ- ESCOLA/ ENSINO FUNDAMENTAL PERÍODO INTEGRAL

INDIANARA GALVAN- NUTRICIONISTA CRN8-12979  
RESPONSÁVEL TÉCNICA DA MERENDA ESCOLAR  
MUNICIPAL

**Observação: Sujeito a alterações pela disponibilidade do alimento, intercorrências na entrega do fornecedor e melhor aproveitamento dos alimentos (grau de maturação e/ou prazo de validade). As trocas e substituições são permitidas por alimentos do mesmo grupo, não alterando significativamente a composição nutricional da refeição. As validades dos alimentos nos estoques devem ser avaliadas e, se necessário, adequar o cardápio para que os mesmos sejam utilizados.**

# SEMANA 1

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
<b>Café da manhã 8:00</b>	Ovo mexido + pão de forma+ chá (sem açúcar);	Vitamina (leite+ banana+ mamão+ aveia) + biscoito de maisena;	Torta de frango com tomate, cenoura, milho, ervilha, orégano;	Sanduche de pão fatiado com queijo (se possível aquecer na sanduicheira) + leite morno;	Pão fatiado com geleia sem açúcar+ mamão+ suco de polpa de frutas;
<b>Colação 10:00</b>	Banana+ pêsego	Biscoito doce+ leite	Salada de frutas (laranja+ banana+ maçã+ mamão)	Biscoito salgado+ chá	Melancia
<b>Almoço 11:30</b>	Risoto de Frango (cenoura+ tomate+ chuchu) salada de repolho + cenoura;	Arroz+ feijão+ ovo mexido com cebola, tomate e tempero verde+ salada de alface com tomate;	Mandioca+ carne suína refogada+ salada de repolho e cenoura ralados;	Arroz+ lentilha+ peito de frango ao molho de tomate+ salada de brócolis e couve flor;	Polenta+ carne moída em molho com cenoura+ salada de beterraba e tomate
<b>Lanche 14:00</b>	Banana+ pêsego	Biscoito doce+ leite	Salada de frutas (laranja+ banana+ maçã+ mamão)	Biscoito salgado+ chá	Melancia
<b>Jantar 15:30</b>	Arroz+ Feijão+ macarrão com molho vermelho+ coxa e sobrecoxa assada+ salada de dois tipos (folhosas+ legumes) + fruta	Sopa de frango com legumes+ fruta	Polenta+ carne moída em molho+ salada de dois tipos (folhosas+ legumes) + fruta	Bolo de cenoura sem açúcar + fruta+ chá	Pão francês+ carne moída+ salada de dois tipos (folhosas+ legumes) + fruta

## SEMANA 2

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
<b>Café da manha 8:00</b>	Vitamina (mamão+ banana+ aveia+ leite);	Pão de leite+ manteiga+ leite morno;	Ovo mexido com queijo+ pão+ chá;	Torta de carne moída com tomate, cenoura, milho, ervilha, orégano;	Biscoito de coco+ batida de morango+ banana+ leite);
<b>Colação 10:00</b>	Biscoito doce+ leite	logurte+ banana	Melancia	Salada de frutas	Biscoito salgado+ chá
<b>Almoço 11:30</b>	Arroz+ feijão+ ovo mexido com cebola, tomate e tempero verde+ salada de alface com tomate;	Macarrão com molho vermelho+ coxa e sobrecoxa assada+ cenoura e beterraba cozido;	Arroz+ feijão+ carne bovina em molho com batatinha e cenoura+ salada de repolho+ tomate+ alface;	Quirerinha+ feijão+ carne suína refogada+ salada de repolho e cenoura ralada;	Risoto de frango com cenoura, tomate, vagem, chuchu+ salada de alface e cenoura cozida;
<b>Lanche 14:00</b>	Biscoito doce+ leite	logurte+ banana	Melancia	Salada de frutas	Biscoito salgado+ chá
<b>Jantar 15:30</b>	Sanduche natural (frango+ cenoura ralada+ requeijão+ alface) suco de polpa;	Arroz+ feijão+ carne bovina patinho em cubos+ salada de alface e tomate+ melancia;	Pudim (leite+ maisena+ cacau) + banana;	Mandioca+ bisteca suína+ abobrinha refogada+ salada de cenoura e beterraba cru e ralada;	Torta de frango com tomate, cenoura, milho, ervilha, orégano;

## SEMANA 3

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
<b>Café da manhã 8:00</b>	Mingau de aveia com cacau+ banana;	Pão+ geleia sem açúcar+ chá+ Pêssego;	Torta de frango com tomate, cenoura, milho, ervilha, orégano	Biscoito de coco+ leite+ banana e mamão;	Ovo mexido+ pão de leite+ chá;
<b>Colação 10:00</b>	Banana+ mamão	Biscoito salgado+ chá	Salada de frutas (laranja+ banana+ maçã+ mamão)	logurte+ banana	Biscoito doce+ leite
<b>Almoço 11:30</b>	Purê de batata+ carne moída em molho com cenoura, milho, ervilha e tomate+ salada de brócolis e couve flor;	Arroz+ feijão+ estrogonofe de carne bovina+ salada de repolho e cenoura ralada;	Polenta+ coxa e sobrecoxa em molho+ salada de alface e tomate;	Arroz+ feijão+ peito de frango empanado e assado, abobrinha refogada+ salada de tomate;	Arroz+ feijão+ farofa de ovos com cenoura, couve e repolho+ salada de chuchu cozido com tempero verde;
<b>Lanche 14:00</b>	Banana+ mamão	Biscoito salgado+ chá	Salada de frutas (laranja+ banana+ maçã+ mamão)	logurte+ banana	Biscoito doce+ leite
<b>Jantar 15:30</b>	Vitamina (leite+ mamão+ banana+ aveia) + biscoito de maisena;	Estrogonofe (carne tipo coxão mole em cubos) + arroz+ salada de repolho e cenoura ralada+ pêssego;	Sagu+ creme de baunilha (amido de milho+ leite+ essência de baunilha) + banana;	Arroz+ feijão+ coxa e sobrecoxa assada+ salada de alface e tomate + laranja;	Sanduche natural (frango+ cenoura+ queijo+ alface) + melancia;

## SEMANA 4

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
<b>Café da manha 8:00</b>	Vitamina (leite+ aveia+ banana+ ameixa seca);	Torta de carne moída com tomate, cenoura, milho, ervilha, orégano;	Sanduíche (Pão de forma+ queijo+ presunto+ tomate);	Biscoito de maisena+ leite morno+ banana e maçã;	Pão+ manteiga+ leite morno.
<b>Colação 10:00</b>	logurte+ banana	Salada de frutas (laranja+ banana+ maçã+ mamão)	Biscoito doce+ leite	Melancia	Biscoito salgado+ chá
<b>Almoço 11:30</b>	Risoto de frango com cenoura, tomate, vagem, chuchu+ salada de tomate e repolho;	Arroz+ feijão+ carne moída refogada com tomate, cenoura, milho e tempero verde+ alface e tomate;	Quirerinha+ feijão+ carne suína em cubos refogada+ brócolis e couve flor cozido;	Macarrão+ almondegas ao molho de tomate+ salada de repolho e cenoura;	Arroz+ feijão+ ovo mexido com tomate e tempero verde+ salada de alface e tomate.
<b>Lanche 14:00</b>	logurte+ banana	Salada de frutas (laranja+ banana+ maçã+ mamão)	Biscoito doce+ leite	Melancia	Biscoito salgado+ chá
<b>Jantar 15:30</b>	Quirerinha+ feijão+ lombo suíno em cubos refogado+ salada de repolho e cenoura ralada+	Bolo de cacau+ suco de polpa+ abacaxi;	Arroz+ feijão+ frango em molho com batatinha+ salada de alface e tomate+ banana;	Sanduíche (pão de forma+ queijo+ presunto+ tomate+ alface) uva;	Pão francês com carne moída em molho+ suco de polpa+ melancia.