



CARDÁPIO ESCOLAR JUNHO A AGOSTO- PRÉ ESCOLA E FUNDAMENTAL PERIODO 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
Café da manha 8:00	Pão+ ovo mexido com tomate e cebola+ fruta+ chá	Vitamina (leite+ banana+ aveia) + biscoito de coco	Torta salgada de legumes (cenoura ralada+ milho+ ervilha + e frango)	Pão+ doce de fruta+ chá+ fruta	Pão+ carne moída em molho com legumes (cenoura+ milho+ ervilha+ cebola) + fruta
Colação 10:00	Fruta	logurte de frutas	Fruta	logurte de frutas	Fruta
Almoço 11:30	Arroz+ feijão+ batata doce assada+omelete + salada de dois tipos (folhosas + legumes)	Sopa de feijão com macarrão (Musculo+ macarrão+ legumes)	Arroz+ feijão+ mandioca + lombo suíno em cubos refogados+ salada de dois tipos (folhosas+ legumes)	Arroz+ feijão+ purê de batata+ sassami grelhado + salada de dois tipos (folhosas + legumes)	Arroz+ feijão+ polenta cremosa+ coxa e sobrecoxa de frango ao molho+ salada de dois tipos (folhosas+ legumes)
Jantar 15:00	Sopa de frango com legumes+ fruta	Arroz+ Feijão+ macarrão com molho vermelho+ coxa e sobrecoxa assada+ salada de dois tipos (folhosas+ legumes) + fruta	Polenta+ carne moída em molho+ salada de dois tipos (folhosas+ legumes) + fruta	Bolo de cenoura+ fruta+ chá	Pão francês+ carne moída+ salada de dois tipos (folhosas+ legumes) + fruta

SEMANA 2

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Café da manhã 8:00	Pão+ ovo mexido+ fruta+ chá	Mingau de aveia com cacau+ fruta	Torta de frango+ fruta	Vitamina de banana+ aveia+ biscoito de maisena	Pão+ patê de frango+ fruta
Colação 10:00	Fruta	logurte de frutas	Fruta	logurte de frutas	Fruta
Almoço 11:30	Arroz+ feijão+ ovo cozido+ batata inglesa assada+ salada de dois tipos (folhosas+ legumes	Arroz+ feijão+ carne moída em molho+ polenta cremosa+ salada de dois tipos (folhosas+ legumes	Sopa de feijão (macarrão) com musculo e legumes	Arroz+ feijão+ mandioca+ cubos suínos+ salada de dois tipos (folhosas+ legumes	Arroz+ feijão+ coxa e sobrecoxa assada+ legumes salteados na manteiga+ salada de dois tipos
Jantar 15:00	Macarrão jardineira+ coxa e sobrecoxa assada+ salada de dois tipos (folhosas+ legumes + fruta	Sagu de uva+ creme de baunilha+ fruta	Canjica com leite e coco ralado+ fruta	Polenta recheada com carne moía+ salada de dois tipos (folhosas+ legumes	Pão com salpicão de frango + fruta

SEMANA 3

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Café da manha 8:00	Pão+ requeijão caseiro+ fruta+ chá	Bolo de fubá+ chá+ fruta	Torta de legumes+ fruta	Mingau de aveia+ fruta	Pão+ carne moída+ fruta
Colação 10:00	Fruta	logurte de fruta	Fruta	logurte de fruta	Fruta
Almoço 11:30	Arroz+ feijão+ batata doce assada+omelete + salada de dois tipos (folhosas + legumes)	Sopa de feijão com macarrão (Musculo+ macarrão+ legumes)	Arroz+ feijão+ mandioca + lombo suíno em cubos refogados+ salada de dois tipos (folhosas+ legumes)	Arroz+ feijão+ purê de batata+ sassami grelhado + salada de dois tipos (folhosas + legumes)	Arroz+ feijão+ polenta cremosa+ coxa e sobrecoxa de frango ao molho+ salada de dois tipos (folhosas+ legumes)
Jantar 15:00	Sopa de frango com legumes+ fruta	Arroz+ Feijão+ macarrão com molho vermelho+ coxa e sobrecoxa assada+ salada de dois tipos (folhosas+ legumes) + fruta	Polenta+ carne moída em molho+ salada de dois tipos (folhosas+ legumes) + fruta	Bolo de cenoura+ fruta+ chá	Pão francês+ carne moída+ salada de dois tipos (folhosas+ legumes) + fruta

SEMANA 4

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Café da manhã 8:00	Pão+ doce de fruta+ chá+ fruta	Torta de legumes com frango+ fruta	Vitamina de banana com cacau e aveia+ fruta	Pão+ requeijão caseiro+ fruta	Pão+ salpicão de frango+ fruta
Colação 10:00	Fruta	logurte de fruta	Fruta	logurte de fruta	Fruta
Almoço 11:30	Arroz+ feijão+ ovo cozido+ batata inglesa assada+ salada de dois tipos (folhosas+ legumes)	Arroz+ feijão+ carne moída em molho+ polenta cremosa+ salada de dois tipos (folhosas+ legumes)	Sopa de feijão (macarrão) com musculo e legumes	Arroz+ feijão+ mandioca+ cubos suínos+ salada de dois tipos (folhosas+ legumes)	Arroz+ feijão+ coxa e sobrecoxa assada+ legumes salteados na manteiga+ salada de dois tipos
Jantar 15:00	Macarrão jardineira+ coxa e sobrecoxa assada+ salada de dois tipos (folhosas+ legumes + fruta)	Sagu de uva+ creme de baunilha+ fruta	Canjica com leite e coco ralado+ fruta	Polenta recheada com carne moída+ salada de dois tipos (folhosas+ legumes)	Pão com salpicão de frango + fruta