

CENTRO DE ABASTECIMENTO DA MERENDA ESCOLAR

CARDÁPIO 07 A 11 DE MARÇO DE 2022 PRÉ-ESCOLA,

FUNDAMENTAL I E FUNDAMENTAL II 1 REFEIÇÃO

Segunda-feira 07/03/2022	Terça-feira 08/03/2022	Quarta-feira 09/03/2022	Quinta-feira 10/03/2022	Sexta-feira 11/03/2022
Macarrão com carne moída	Arroz, Lentilha, Sobrecosta na cebola caramelizada, Salada de Tomate, Melão	Arroz integral com Salsa, Carne Cozida ao Molho, Salada de Alface, Abacaxi	Arroz, Feijão, Filé de Frango Grelhado, Farofa de Abobrinha Laranja	Arroz doce biscoito cream cracker Mamão

Obs. Cardápio sujeito a alterações pela disponibilidade do produto e/ou intercorrências na entrega pelo fornecedor, melhor aproveitamento dos alimentos (armazenagem, grau de maturação e/ou prazo de validade). As trocas e substituições são permitidas por alimentos do mesmo grupo e que não alterem significativamente a composição geral e nutricional da refeição.

Composição Nutricional (média semanal)

Etapa/ Faixa etária	Energia Kcal	Proteína Gramas	Lipídeos Gramas	Carboidratos Gramas
Pré-escola (4-5 anos)	263	10	9	34
Fundamental I (6-10 anos)	316	12	9	43
Fundamental II (11-15 anos)	421	17	11	59

Disponibilizar o cardápio para a comunidade escolar ELABORADO POR SILVANA MIEZA CRN 49.279 3º REGIÃO

CENTRO DE ABASTECIMENTO DA MERENDA ESCOLA

CARDÁPIO 07 A 11 DE MARÇO DE 2022 BERÇÁRIO II E

MATERNAL 3 REFEIÇÕES - Consistência sólida

Refeição	Segunda-feira 07/03/2022	Terça-feira 08/03/2022	Quarta-feira 09/03/2022	Quinta-feira 10/03/2022	Sexta-feira 11/03/2022
Lanche Manhã 07:00 ÀS 08:00	Aveioca Leite	Bolo de Banana Leite com Cacau	Torta de espinafre, Tomate, Cebola e Salsa Leite	Pão de Fubá Leite com Cacau	Bolo de chocolate Leite
Almoço 10:00 ÀS 11:00	Macarrão com carne moída	Arroz, Grão-de-Bico, Frango na cebola caramelizada, Salada de Tomate, Melão	Arroz integral com Salsa, Carne Moída Cozida ao Molho, Salada de Alface, Abacaxi	Arroz, Feijão, ovo mexido, Farofa de Abobrinha Laranja	Arroz, Feijão, Peixe assado, Salada de Beterraba Mamão
Lanche da tarde 13:00 às 14:00	Leite	Goiaba	Leite	Pêra	Leite
Jantar 16:00 às 17:00	Arroz, Feijão, Carne moída ao molho	Polenta com molho de frango	Arroz, Feijão, ovo cozido Salada de Beterraba	Sopa de feijão com macarrão espinafre e abóbora brasileira	Arroz int com cenoura carne moída e espinafre salada de tomate

Obs. Cardápio sujeito a alterações pela disponibilidade do produto e/ou intercorrências na entrega pelo fornecedor, melhor aproveitamento dos alimentos (armazenagem, grau de maturação e/ou prazo de validade). As trocas e substituições são permitidas por alimentos do mesmo grupo e que não alterem significativamente a composição geral e nutricional da refeição.

Composição Nutricional (média semanal)

Etapa/ Faixa etária	Energia Kcal	Proteínas Gramas	Lipídeos Gramas	Carboidratos Gramas	Cálcio Miligramas	Ferro Miligramas	Retinol Microgramas	Vitamina C Miligramas
Berçário II e Maternal (1-3 anos)	592	27	19	82	288	3,53	288,96	63,15

Disponibilizar o cardápio para a comunidade escolar. ELABORADO POR SILVANA MIEZA CRN 49.279 3º REGIÃO

CENTRO DE ABASTECIMENTO DA MERENDA ESCOLA

CARDÁPIO 07 A 11 DE MARÇO DE 2022 BERÇÁRIO I

3 REFEIÇÕES - Consistência pastosa/ amassado

REFEIÇÃO	Segunda-feira 07/03/2022	Terça-feira 08/03/2022	Quarta-feira 09/03/2022	Quinta-feira 10/03/2022	Sexta-feira 11/03/2022
Lanche Manhã 07:00 ÀS 08:00	Leite materno ou fórmula infantil	Leite materno ou fórmula infantil	Leite materno ou fórmula infantil	Leite materno ou fórmula infantil	Leite materno ou fórmula infantil
Almoço 10:00 ÀS 11:00	Macarrão com carne moída,	Papa de Arroz, Grão-de-Bico, Frango desfiado, Tomate, Melão	Papa de Arroz com Salsa, Carne Moída Cozida ao Molho, Abacaxi	Papa de Arroz, Feijão, Ovo mexido Abobrinha Laranja	Papa de Arroz, Feijão, Peixe assado, Beterraba Mamão
Lanche da tarde 13:00 às 14:00	Leite materno ou fórmula infantil	Leite materno ou fórmula infantil	Leite materno ou fórmula infantil	Leite materno ou fórmula infantil	Leite materno ou fórmula infantil
Jantar 16:00 às 17:00	Papa de arroz feijão e carne moída com molho	Polenta com molho de frango desfiado	Papa de arroz feijão e ovo cozido com abobrinha	Sopa de feijão com macarrão espinafre e abóbora brasileira	Papa de arroz com espinafre e carne moída com tomate

Obs. Cardápio sujeito a alterações pela disponibilidade do produto e/ou intercorrências na entrega pelo fornecedor, melhor aproveitamento dos alimentos (armazenagem, grau de maturação e/ou prazo de validade). As trocas e substituições são permitidas por alimentos do mesmo grupo e que não alterem significativamente a composição geral e nutricional da refeição.

Composição Nutricional (média semanal)

Etapa/ Faixa etária	Energia Kcal	Proteínas Gramas	Lipídeos Gramas	Carboidratos Gramas	Cálcio Miligramas	Ferro Miligramas	Retinol Microgramas	Vitamina C Miligramas
Berçário I (7-11 meses)	483	18	17	61	266,07	5,50	350	56,34

Disponibilizar o cardápio para a comunidade escolar. ELABORADO POR SILVANA MIEZA CRN 49.279 3° REGIÃO