

**CENTRO DE ABASTECIMENTO DA MERENDA ESCOLAR**

CARDÁPIO 14 À 18 DE FEVEREIRO DE 2022 PRÉ-ESCOLA,

FUNDAMENTAL I E FUNDAMENTAL II 1 REFEIÇÃO

Segunda-feira 14/02/2022	Terça-feira 15/02/2022	Quarta-feira 16/02/2022	Quinta-feira 17/02/2022	Sexta-feira 18/02/2022
Macarrão com Frango Salada de Beterraba Maçã	Arroz + Feijão Carne moída com Cenoura Salada de Alface Melão	Arroz + Feijão Ovo cozido Farofa de cenoura Banana	Arroz + Feijão Peixe com Tomate Salada de Acelga Maçã	Pão com Margarina Suco integral de Laranja 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)	302	10	20	49
Fundamental I (6-10 anos)	338	12	20	56
Fundamental II (11-15 anos)	435	16	21	73

Disponibilizar o cardápio para a comunidade escolar

ELABORADO POR SILVANA MIEZA CRN 49.279 3° REGIÃO

**CENTRO DE ABASTECIMENTO DA MERENDA ESCOLA**

CARDÁPIO 14 À 18 DE FEVEREIRO DE 2022 BERÇÁRIO II E

MATERNAL 3 REFEIÇÕES - Consistência sólida

Refeição	Segunda-feira 14/02/2022	Terça-feira 15/02/2022	Quarta-feira 16/02/2022	Quinta-feira 17/02/2022	Sexta-feira 18/02/2022
Lanche Manhã 07:00 ÀS 08:00	Aveioca Leite com Cacau	Bolo de Maçã Leite	Pão de Leite Leite com cacau	Torta de cenoura, tomate e cebola Leite com Cacau	Bolo de banana Leite
Almoço 10:00 ÀS 11:00	Macarrão com Frango  Salada de Beterraba  Banana	Arroz + Feijão  Carne moída com Cenoura  Salada de Alfaca  Melão	Arroz + Feijão  Ovo cozido  Farofa de Cenoura  Banana	Arroz + Feijão  Peixe com Tomate  Salada de Acelga  Maçã	Arroz + Lentilha Frango  Salada de chuchu  Mamão
LANCHE DA TARDE 13:00 ÀS 14:00	Laranja Pera	Leite	Goiaba	Leite	Melão
JANTAR 16:00 ÀS 17:00	Arroz + Feijão  Filé de frango  Salada de Pepino	Sopa de Feijão com carne moída, macarrão, espinafre e abóbora	Macarrão ao alho e óleo filé de frango  Salada de tomate	Arroz + Feijão Omelete com tomate	Sopa de Mandioca com Frango espinafre e cenoura

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 (2-3 anos)	577	26	17	82	248	3,97	340	29

Disponibilizar o cardápio para a comunidade escolar.

ELABORADO POR SILVANA MIEZA CRN 49.279 3º REGIÃO

CARDÁPIO 14 À 18 DE FEVEREIRO DE 2022 BERÇÁRIO I

3 REFEIÇÕES - Consistência pastosa/ amassado

REFEIÇÃO	Segunda-feira 14/02/2022	Terça-feira 15/02/2022	Quarta-feira 16/02/2022	Quinta-feira 17/02/2022	Sexta-feira 18/02/2022
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 Frango e Beterraba  Banana	Papa de arroz com Feijão  Carne moída com Cenoura e Alface  Melão	Papa de arroz com Feijão  Ovo cozido  Cenoura Refogada  Maçã	Papa de arroz com Feijão  Peixe com Tomate e Acelga  Pêra	Papa de arroz com Lentilha Frango  Chuchu refogado  Banana
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 com Feijão  Frango cenoura	Sopa de Feijão com carne moída, macarrão, espinafre e abóbora	Macarrão ao alho e óleo filé de Frango com Tomate	Papa de arroz com Feijão Omelete com tomate	Sopa de Mandioca com Frango, espinafre e cenoura

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.

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)	503,20	19	18	66	286,58	5,97	338,21	47

ELABORADO POR SILVANA MIEZA CRN 49.279 3º REGIÃO