

CENTRO DE ABASTECIMENTO DA MERENDA ESCOLAR

CARDÁPIO 20 A 24 DE JUNHO DE 2022 PRÉ-ESCOLA,

FUNDAMENTAL I E FUNDAMENTAL II 1 REFEIÇÃO

Segunda-feira 20/06/2022	Terça-feira 21/06/2022	Quarta-feira 22/06/2022	Quinta-feira 23/06/2022	Sexta-feira 24/06/2022
Pão com Margarina Leite com achocolatado Pêra	Arroz int + Feijão, Suíno na cebola caramelizada, Salada de Beterraba, Maçã	Arroz + Lentilha, Ovo cozido, espinafre refogado, Salada de tomate, Abacaxi	Arroz + Feijão Peixe com Abóbora Brasileira Farofa de cenoura Salada de Pepino Banana	Polenta com molho de Frango Salada de Repolho, Melancia

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)	322	11	10	48
Fundamental I (6-10 anos)	358	12	11	55
Fundamental II (11-15 anos)	460	16	11	64

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

CENTRO DE ABASTECIMENTO DA MERENDA ESCOLA

CARDÁPIO 20 A 24 DE JUNHO DE 2022 BERÇÁRIO II E

MATERNAL (1 a 3 anos) 3 REFEIÇÕES - Consistência sólida

Refeição	Segunda-feira 20/06/2022	Terça-feira 21/06/2022	Quarta-feira 22/06/2022	Quinta-feira 23/06/2022	Sexta-feira 24/06/2022
Lanche Manhã 07:00 ÀS 08:00	Aveioca Leite com cacau	Banana Leite com cacau	Mingau de Aveia	Mamão Leite	Aveia Dormida com banana e uva-passa
Almoço 10:00 ÀS 11:00	Polenta com molho de Suíno Salada de Repolho, Mexerica	Arroz + Feijão, Quibe de forno Salada de Beterraba, Maçã	Arroz + Lentilha, Ovo cozido, Espinafre refogado, Salada de tomate, Abacaxi	Arroz + Feijão Peixe com Abóbora Brasileira Farofa de cenoura Salada de Pepino Pera	Risoto de Frango com vagem e cenoura ralada Goiaba
Lanche da tarde 13:00 às 14:00	Pêra	Bolo de Chocolate Leite	Laranja	Torta de acelga com tomate Leite com cacau	Banana
Jantar 16:00 às 17:00	Arroz, Feijão, Frango em cubo Salada de brócolis Abacaxi	Sopa de feijão com carne moída, macarrão, Abóbora e couve Melância	Arroz, Feijão, Quibe de forno Salada de Repolho Banana	Macarrão com carne moída Salada de alface Maçã	Arroz + Feijão Suíno com batata Salada de Pepino Mexerica

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)	668	26	17	106	226	4,27	255,46	83,65

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

CENTRO DE ABASTECIMENTO DA MERENDA ESCOLA

CARDÁPIO 20 A 24 DE JUNHO DE 2022 BERÇÁRIO I (7 a 11 meses)

3 REFEIÇÕES - Consistência pastosa/ amassado

REFEIÇÃO	Segunda-feira 20/06/2022	Terça-feira 21/06/2022	Quarta-feira 22/06/2022	Quinta-feira 23/06/2022	Sexta-feira 24/06/2022
Lanche Manhã 07:00 ÀS 08:00	Leite materno ou fórmula infantil Pêra cozida	Leite materno ou fórmula infantil	Leite materno ou fórmula infantil Laranja	Leite materno ou fórmula infantil	Leite materno ou fórmula infantil Banana
Almoço 10:00 ÀS 11:00	Polenta com molho de Suíno Repolho refogado, Melancia pedaços pequenos	Papa de arroz + Feijão, Sobrecoxa na cebola caramelizada e Beterraba, Maçã cozida	Papa de arroz + Lentilha, Ovo cozido Espinafre refogado e tomate, Abacaxi pedaços pequenos	Papa de arroz + Feijão Peixe com Abóbora Mamão pedaços pequenos	Sopa tipo canja com frango arroz vagem, cenoura ralada e tomate Laranja
Lanche da tarde 13:00 às 14:00	Leite materno ou fórmula infantil	Leite materno ou fórmula infantil Banana	Leite materno ou fórmula infantil	Leite materno ou fórmula infantil Goiaba	Leite materno ou fórmula infantil
Jantar 16:00 às 17:00	Papa de arroz, Feijão, Frango em cubo e brócolis Abacaxi pedaços pequenos	Sopa de feijão com carne, macarrão, Abóbora e couve Melância pedaços pequenos	Papa de arroz, Feijão, Sobrecoxa Acelga Refogada Banana Amassada	Polenta com carne moída Maçã cozida	Papa de arroz, Feijão Suíno com batata Mexerica

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)	529	19	19	71	275	5	330	79

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