

CENTRO DE ABASTECIMENTO DA MERENDA ESCOLAR

CARDÁPIO 28 DE MARÇO À 01 DE ABRIL DE 2022 PRÉ-ESCOLA,

FUNDAMENTAL I E FUNDAMENTAL II 1 REFEIÇÃO

Segunda-feira 28/03/2022	Terça-feira 29/03/2022	Quarta-feira 30/03/2022	Quinta-feira 31/03/2022	Sexta-feira 01/04/2022
Polenta com molho de carne suína Maçã	Arroz, Grão-de-bico, Sobrecoxa na cebola caramelizada Laranja	Arroz, Feijão, Ovo mexido, Salada de alface Mamão	Arroz, Feijão, Peixe cozido Salada de Repolho Banana	Pão com margarina leite com Achocolatado Melão

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. **Quem estiver com estoque de arroz integral pode utilizar alternando com o branco**

Composição Nutricional (média semanal)

Etapa/ Faixa etária	Energia Kcal	Proteína Gramas	Lipídeos Gramas	Carboidratos Gramas
Pré-escola (4-5 anos)	338	12	11	50
Fundamental I (6-10 anos)	363	13	12	53
Fundamental II (11-15 anos)	424	16	12	63

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

CENTRO DE ABASTECIMENTO DA MERENDA ESCOLA

CARDÁPIO 28 DE MARÇO À 01 DE ABRIL DE 2022 BERÇÁRIO II E

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

Refeição	Segunda-feira 28/03/2022	Terça-feira 29/03/2022	Quarta-feira 30/03/2022	Quinta-feira 31/03/2022	Sexta-feira 01/04/2022
Lanche Manhã 07:00 ÀS 08:00	Aveioca Leite com cacau	Bolo de maçã Leite	Pão de fubá Leite com cacau	Torta de cenoura tomate e espinafre Leite com cacau	Mingau de aveia
Almoço 10:00 ÀS 11:00	Polenta com molho de Suíno desfiado salada de repolho Maçã	Arroz, Grão de bico, Sobrecoxa na cebola caramelizada, salada de alface Laranja	Arroz, Feijão, Ovo mexido, Salada de acelga Mamão	Arroz + Feijão Peixe cozido Com espinafre Goiaba	Arroz + Feijão Filé de frango Salada de pepino Melão
LANCHE DA TARDE 13:00 ÀS 14:00	Pêra	Mamão	Melão	Abacaxi	Banana
JANTAR 16:00 ÀS 17:00	Arroz, Feijão, Sobrecoxa com acelga ralada	Macarrão com molho de carne Suíno Salada de acelga	Arroz, Feijão, Peixe com mandioquinha	Sopa de feijão com frango macarrão e chuchu	Arroz, Feijão, Ovo mexido e Abóbora refogada

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. **Quem estiver com estoque de arroz integral pode utilizar alternando com o branco**

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)	628	28	21	82	302,78	3,51	383,07	56,41

Disponibilizar o cardápio para a comunidade escolar.

ELABORADO POR SILVANA MIEZA CRN 49.279 3º REGIÃO

CENTRO DE ABASTECIMENTO DA MERENDA ESCOLA

CARDÁPIO 28 DE MARÇO À 01 DE ABRIL DE 2022 BERÇÁRIO I (7 a 11 meses)

3 REFEIÇÕES - Consistência pastosa/ amassado

REFEIÇÃO	Segunda-feira 28/03/2022	Terça-feira 29/03/2022	Quarta-feira 30/03/2022	Quinta-feira 31/03/2022	Sexta-feira 01/04/2022
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	Polenta com molho de Suíno desfiado Maçã	Papa de arroz, Grão de bico, Sobrecoxa, abóbora brasileira Laranja	Papa de arroz, Feijão, Ovo mexido e salada de alface Mamão	Papa de arroz + Feijão Peixe cozido com espinafre Goiaba	Papa de arroz com feijão, Frango desfiado e cenoura Melão
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, sobrecoxa com acelga	Macarrão com molho de carne de suíno	Papa de arroz, Feijão, Peixe com mandioquinha	Sopa de feijão com frango macarrão e chuchu	Papa de arroz, feijão Ovo mexido e Abóbora refogada

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)	513	20	17	69	267,52	5,51	423,48	75,44

ELABORADO POR SILVANA MIEZA CRN 49.279 3º REGIÃO