

CARDÁPIO FEVEREIRO - MATERNAL E JARDIM

		SEGUNDA-FEIRA 06/02/2023	TERÇA-FEIRA 07/02/2023	QUARTA-FEIRA 08/02/2023	QUINTA-FEIRA 09/02/2023	SEXTA-FEIRA 10/02/2023	
1ª SEMANA	LANCHE DA MANHÃ 08:00h	- Leite com cacau - Pão com nata	- Chá natural - Bolo de maçã sem açúcar	- Leite com cacau - Biscoito de gergelim	- Suco natural - Pão com ovos mexidos	- Vitamina de frutas - Biscoito integral	
	ALMOÇO 10:30h	- Arroz e feijão - Carne bovina ao molho - Legumes refogados - Salada - Fruta	- Macarrão com carne moída ao molho - Salada - Fruta	- Arroz e feijão - Carne suína em cubos - Batata doce refogada - Salada - Fruta	- Risoto de frango com legumes - Salada - Fruta	- Arroz e feijão - Carne de panela com batata e cenoura - Salada - Fruta	
	LANCHE DA TARDE 14:00h	Frutas picadas	Salada de frutas	Frutas picadas	Frutas picadas	Frutas picadas	
	JANTAR 16:00h	- Canjiquinha cremosa - Carne moída ao molho - Salada	- Arroz e feijão - Ovo cozido - Legumes sauté - Salada	- Polenta cremosa com carne de frango ao molho - Salada	- Arroz e feijão - Carne bovina em iscas com legumes - Salada	- Arroz integral com lentilha - Carne suína refogada - Purê de abóbora - Salada	
Composição nutricional (média semanal)		714 kcal / CHO: 85,2 g / PTN: 20 g / LP: 10 g		Vit A: 216 mcg	Vit C: 36,4 mg	Cálcio: 173 mg	Fe: 6,3 mg

FRUTAS DA SEMANA: banana, kiwi, mamão, pêra

VERDURAS DA SEMANA: alface, tomate, pepino, beterraba

***Açúcar, mel, melado e semelhantes não devem ser adicionados.**

Observação: Cardápio sujeito a alterações. As frutas e verduras podem variar de acordo com a época.

CARDÁPIO FEVEREIRO - MATERNAL E JARDIM

		SEGUNDA-FEIRA 13/02/2023	TERÇA-FEIRA 14/02/2023	QUARTA-FEIRA 15/02/2023	QUINTA-FEIRA 16/02/2023	SEXTA-FEIRA 17/02/2023	
2ª SEMANA	LANCHE DA MANHÃ 08:00h	- Chá de frutas - Pão com queijo	- Leite com cacau - Pão ovos mexidos	- Vitamina de frutas - Biscoito salgado	- Chá natural - Pão com manteiga	- Leite integral - Bolo de frutas	
	ALMOÇO 10:30h	- Arroz e feijão - Carne suína ao molho - Repolho e cenoura refogados - Fruta	- Arroz carreteiro com legumes - Salada - Fruta	- Arroz e feijão - Ovo cozido - Abóbora refogada - Salada - Fruta	- Arroz e feijão - Carne de frango em iscas com brócolis - Salada - Fruta	- Arroz integral - Carne bovina de panela - Mandioca cozida - Salada - Fruta	
	LANCHE DA TARDE 14:00h	Frutas picadas	Sorvete de banana com manga	Frutas picadas	Frutas picadas	Frutas picadas	
	JANTAR 16:00h	- Arroz - Torta de batata com carne moída - Salada	- Arroz e feijão - Carne de frango em iscas com legume - Salada	- Canjiquinha cremosa - Carne suína em cubos - Salada	- Macarrão colorido com carne moída ao molho - Salada	- Arroz e feijão - Frango (coxa/sob) assado com batata - Salada	
Composição nutricional (média semanal)		721 kcal / CHO: 96,3 g / PTN: 22 g / LP: 12,1 g		Vit A: 213,5 mcg	Vit C: 32 mg	Cálcio: 174,6 mg	Fe: 7 mg

FRUTAS DA SEMANA: banana, ameixa, melão, uva

VERDURAS DA SEMANA: acelga, tomate, repolho, brócolis

***Açúcar, mel, melado e semelhantes não devem ser adicionados.**

Observação: Cardápio sujeito a alterações. As frutas e verduras podem variar de acordo com a época.

CARDÁPIO FEVEREIRO - MATERNAL E JARDIM

		SEGUNDA-FEIRA 20/02/2023	TERÇA-FEIRA 21/02/2023	QUARTA-FEIRA 22/02/2023	QUINTA-FEIRA 23/02/2023	SEXTA-FEIRA 24/02/2023	
3ª SEMANA	LANCHE DA MANHÃ 08:00h				- Leite com cacau - Pão com manteiga	- Chá de frutas - Torta salgada com legumes	
	ALMOÇO 10:30h	RECESSO	FERIADO	RECESSO	- Macarrão na manteiga - Frango em iscas com tomate e cenoura - Salada - Fruta	- Arroz e feijão - Quibe assado - vagem sauté - Fruta	
	LANCHE DA TARDE 14:00h				Frutas picadas	Frutas picadas	
	JANTAR 16:00h				- Arroz e feijão - Carne bovina em molho com mandioca - Salada	- Polenta cremosa - Carne suína ao molho - Salada	
Composição nutricional (média semanal)		692,6 kcal / CHO: 91,4 g / PTN: 23,1 g / LP: 11,7 g		Vit A: 206,5 mcg	Vit C: 26,2 mg	Cálcio: 171 mg	Fe: 6,2 mg

FRUTAS DA SEMANA: banana, maçã, abacaxi, mamão

VERDURAS DA SEMANA: alface, tomate, repolho, abobrinha

***Açúcar, mel, melado e semelhantes não devem ser adicionados.**

Observação: Cardápio sujeito a alterações. As frutas e verduras podem variar de acordo com a época.

CARDÁPIO FEVEREIRO - MATERNAL E JARDIM

		SEGUNDA-FEIRA 27/02/2023	TERÇA-FEIRA 28/02/2023	QUARTA-FEIRA 01/03/2023	QUINTA-FEIRA 02/03/2023	SEXTA-FEIRA 03/03/2023
4ª SEMANA	LANCHE DA MANHÃ 08:00h	- Leite com cacau - Biscoito salgado	- Chá natural - Pão com ovos mexidos			
	ALMOÇO 10:30h	- Arroz - Panqueca com carne moída - Salada - Fruta	- Arroz - Virado de feijão - Carne suína em cubos - Couve refogada - Fruta			
	LANCHE DA TARDE 14:00h	Frutas picadas	Frutas picadas			
	JANTAR 16:00h	- Arroz e feijão - Carne bovina ao molho - Farofa de legumes - Salada	- Canjiquinha cremosa - Carne de frango ao molho - Legumes na manteiga			
Composição nutricional (média semanal)		714,3 kcal / CHO: 92 g / PTN: 19,6 g / LP: 14,6 g		Vit A: 231,2 mcg	Vit C: 27,8 mg	Cálcio: 172,3 mg Fe: 7,2 mg

FRUTAS DA SEMANA: banana, maçã, kiwi, melancia

VERDURAS DA SEMANA: alface, tomate, cenoura, brócolis

***Açúcar, mel, melado e semelhantes não devem ser adicionados.**

Observação: Cardápio sujeito a alterações. As frutas e verduras podem variar de acordo com a época.