

CARDÁPIO MARÇO - 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	
1ª SEMANA	LANCHE DA MANHÃ 08:00h			- Leite com cacau - Biscoito de gergelim	- Chá natural - Pão com manteiga	- vitamina de frutas - Pão com nata	
	ALMOÇO 10:30h			- Arroz e feijão - Carne bovina em cubos - Brócolis refogado - Salada - Fruta	- Risoto de frango com legume - Salada - Fruta	- Arroz e lentilha - Carne moída em molho - Batata doce à dorê - Fruta	
	LANCHE DA TARDE 14:00h			Frutas picadas	Frutas picadas	Frutas picadas	
	JANTAR 16:00h			- Macarrão com carne moída ao molho - Legumes refogados	- Arroz e feijão - Carne bovina em molho com batata e cenoura - Salada	- Arroz - Estrogonofe saudável de frango - Salada	
Composição nutricional (média semanal)		716,8 kcal / CHO: 91,3 g / PTN: 15 g / LP: 11,7 g		Vit A: 243 mcg	Vit C: 31,7 mg	Cálcio: 168 mg	Fe: 6 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.

CARDÁPIO MARÇO - MATERNAL E JARDIM

		SEGUNDA-FEIRA 06/03/2023	TERÇA-FEIRA 07/03/2023	QUARTA-FEIRA 08/03/2023	QUINTA-FEIRA 09/03/2023	SEXTA-FEIRA 10/03/2023	
2ª SEMANA	LANCHE DA MANHÃ 08:00h	- Chá de frutas - Pão com queijo	- Leite com cacau - Pão ovos mexidos	- Chá natural - Bolo de banana com canela sem açúcar	- Leite com cacau - Pão com manteiga	- Chá natural - Pão com omelete	
	ALMOÇO 10:30h	- Arroz e feijão - Carne suína ao molho - Repolho e cenoura refogados - Fruta	- Macarrão colorido com carne de frango ao molho - Salada - Fruta	- Arroz e feijão - Ovo cozido - Couve-flor gratinada - Salada - Fruta	- Arroz e feijão - Peixe em tiras com legumes - Salada - Fruta	- Arroz - Torta de batata com carne moída - Salada - Fruta	
	LANCHE DA TARDE 14:00h	Frutas picadas	Frutas picadas	Frutas picadas	Frutas picadas	Frutas picadas	
	JANTAR 16:00h	- Arroz e lentilha - Carne moída colorida - Salada	- Arroz e feijão - Carne bovina em iscas - Legumes sauté	- Canjiquinha cremosa - Carne suína em cubos - Couve refogada	- Arroz carreteiro com carne bovina e legumes - Salada	- Arroz e feijão - Frango (coxa/sob) assado - Salada	
Composição nutricional (média semanal)		698 kcal / CHO: 97,2 g / PTN: 26,8 g / LP: 12 g		Vit A: 198,6 mcg	Vit C: 24,1 mg	Cálcio: 174,3 mg	Fe: 6,7 mg

FRUTAS DA SEMANA: banana, mamão, 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 MARÇO - MATERNAL E JARDIM

		SEGUNDA-FEIRA 13/03/2023	TERÇA-FEIRA 14/03/2023	QUARTA-FEIRA 15/03/2023	QUINTA-FEIRA 16/03/2023	SEXTA-FEIRA 17/03/2023	
3ª SEMANA	LANCHE DA MANHÃ 08:00h	- Chá natural - Pão com nata	- Leite com cacau - Pão com queijo	- Suco natural - Torta salgada com legume	- Chá de maçã - Biscoito salgado	- Leite integral - Pão com manteiga	
	ALMOÇO 10:30h	- Arroz e feijão - Carne bovina ao molho com mandioca - Salada - Fruta	- Risoto de frango com legumes - Salada - Fruta	- Arroz com ervilha - Carne moída ao molho - Purê de batata - Salada - Fruta	- Arroz - Torta de mandioca com frango - Salada - Fruta	- Arroz e feijão - Carne suína ao molho - Repolho refogado com cheiro verde - Fruta	
	LANCHE DA TARDE 14:00h	Frutas picadas	Frutas picadas	Frutas picadas	Frutas picadas	Frutas picadas	
	JANTAR 16:00h	- Polenta cremosa - Carne de frango ao molho - Salada	- Arroz e feijão - Carne suína em cubos - Farofa de legumes	- Sopa de feijão com macarrão, batata e cenoura	- Arroz e feijão - Panqueca com carne moída - Salada	- Arroz e feijão - Carne bovina em tiras - Salada	
Composição nutricional (média semanal)		726 kcal / CHO: 89,4 g / PTN: 12 g / LP: 10,8 g		Vit A: 214 mcg	Vit C: 36 mg	Cálcio: 170,4 mg	Fe: 7,2 mg

FRUTAS DA SEMANA: banana, maçã, abacaxi, manga

VERDURAS DA SEMANA: alface, tomate, cenoura, 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 MARÇO - MATERNAL E JARDIM

		SEGUNDA-FEIRA 20/03/2023	TERÇA-FEIRA 21/03/2023	QUARTA-FEIRA 22/03/2023	QUINTA-FEIRA 23/03/2023	SEXTA-FEIRA 24/03/2023	
4ª SEMANA	LANCHE DA MANHÃ 08:00h	- Leite com cacau - Pão com ovos mexidos	- Chá natural - Pão com queijo	- Leite natural - Broa de fubá com manteiga	- Chá natural - Biscoito salgado	- Vitamina de frutas - Pão com omelete	
	ALMOÇO 10:30h	- Canjiquinha cremosa - Carne moída ao molho - Vagem refogada - Fruta	- Arroz e feijão - Carne de frango em tiras com legumes - Salada - Fruta	- Arroz e feijão - Ovo cozido - Salada -Fruta	- Macarrão caseiro integral com carne moída ao molho e legumes - Salada - Fruta	- Arroz e feijão - Carne de frango em isca com brócolis - Salada - Fruta	
	LANCHE DA TARDE 14:00h	Frutas picadas	Frutas picadas	Frutas picadas	Frutas picadas	Frutas picadas	
	JANTAR 16:00h	- Arroz e feijão - Carne bovina de panela com cenoura - Salada	- Sopa de ervilha partida e legumes	- Arroz - Estrogonofe bovino saudável - Batata assada - Salada	- Arroz e feijão - Peixe assado - Legumes sauté	- Arroz carreteiro com legume - Salada	
Composição nutricional (média semanal)		722 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: 6,6 mg

FRUTAS DA SEMANA: banana, nectarina, pêra, melancia

VERDURAS DA SEMANA: alface, tomate, couve-flor, vagem

***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 MARÇO - MATERNAL E JARDIM

		SEGUNDA-FEIRA 27/03/2023	TERÇA-FEIRA 28/03/2023	QUARTA-FEIRA 29/03/2023	QUINTA-FEIRA 30/03/2023	SEXTA-FEIRA 31/03/2023	
5ª SEMANA	LANCHE DA MANHÃ 08:00h	- Suco natural - Pão com queijo	- Leite com cacau - Bolo de frutas sem açúcar	- Chá natural - Pão com ovos mexidos	- Leite com cacau - Biscoito de gergelim	- Chá natural - Pão com nata	
	ALMOÇO 10:30h	- Arroz e feijão - Carne bovina ao molho - Abobrinha refogada com milho - Fruta	- Sopa de feijão com macarrão e legumes - Fruta	- Arroz - Virado de feijão - Carne suína em cubos - Couve refogada - Fruta	- Arroz e feijão - Carne moída com batata - Salada - Fruta	- Arroz - Grão de bico refogado - Carne de frango ao molho - Salada - Fruta	
	LANCHE DA TARDE 14:00h	Frutas picadas	Frutas picadas	Frutas picadas	Frutas picadas	Frutas picadas	
	JANTAR 16:00h	- Arroz e lentilha - Quibe assado - Salada	- Arroz e feijão - Picadinho de carne bovina com cenoura e brócolis - Salada	- Polenta cremosa - Carne de frango ao molho - Legumes na manteiga	- Arroz - Carne suína refogada - Quibebe - Salada	- Arroz e feijão - omelete - Salada	
Composição nutricional (média semanal)		716,3 kcal / CHO: 87,3 g / PTN: 19 g / LP: 15 g		Vit A: 230 mcg	Vit C: 32 mg	Cálcio: 177 mg	Fe: 7 mg

FRUTAS DA SEMANA: banana, maçã, kiwi, uva

VERDURAS DA SEMANA: alface, tomate, cenoura, 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.