

CARDÁPIO MATERNAL - ABRIL 2024
CARDÁPIO EMEI (Matermei)

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
1ª semana	01/abr	02/abr	03/abr	04/abr	05/abr
DESJEJUM* (7h30)	Chá sem açúcar	Fruta com aveia	Leite puro sem açúcar	Mingau de aveia sem açúcar	Leite puro sem açúcar
	Mini pão francês com manteiga			Fruta	
ALMOÇO (10h30)	Arroz integral/Feijão	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão	Arroz/ Feijão
	Ovo mexido com orégano	Carne moída ao molho	Carne iscas refogadas com legumes	Frango refogado com legumes	Carne em cubos com legumes
	Salada de legumes	Salada de verdura	Salada de verdura	Salada de verdura	Salada de legumes
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LANCHE *(13h30)	Leite puro sem açúcar	Leite puro sem açúcar	Vitamina de fruta sem açúcar	Suco de fruta sem açúcar	Leite puro sem açúcar
	Mini pão francês com manteiga	Bolo de fruta sem açúcar		Torta de atum com legumes	Mini pão francês com ovos mexidos
JANTAR (15h30)	Sopa de leguminosa com legumes	Polenta, carne moída refogada com legumes	Risoto de carne iscas com legumes	Sopa de leguminosa com legumes	Canja
CEIA (17h30) para alunos que permanecem até 19h	Leite puro sem açúcar Mini pão francês com geleia sem açúcar	Vitamina de fruta sem açúcar	Fruta amassada	Leite puro sem açúcar Mini pão francês com manteiga	Salada de frutas

OBS: Para alunos da EMEI, considerar as refeições: Desjejum e Almoço.

O cardápio é sujeito à alterações. Não é permitida a alteração do cardápio sem autorização da Coordenadoria Técnica de Abastecimento.

CARDÁPIO MATERNAL - ABRIL 2024
CARDÁPIO EMEI (Matermei)

2ª semana	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	08/abr	09/abr	10/abr	11/abr	12/abr
DESJEJUM* (7h30)	Leite puro sem açúcar Mini pão francês com manteiga	Mingau de aveia sem açúcar	Leite puro sem açúcar Mini pão francês com manteiga	Leite puro sem açúcar Mini pão francês com queijo	Fruta com aveia
ALMOÇO (10h30)	Arroz/ Feijão preto Carne suína com legumes Verdura refogada Fruta	Arroz/ Feijão Carne moída refogada com legumes Legume refogado Fruta	Arroz/Feijão Estrogonofe de frango Legume refogado Fruta	Arroz/ Feijão Carne iscas refogadas com legumes Salada de legumes Fruta	Arroz/ Feijão Risoto de frango com legumes Salada de legumes Fruta
LANCHE *(13h30)	Vitamina de fruta sem açúcar	Chá sem açúcar Bolo de fruta sem açúcar	Mingau de aveia sem açúcar	Vitamina de fruta sem açúcar	Salada de frutas
JANTAR (15h30)	Sopa de leguminosa e legumes, carne em cubos	Arroz, ovo mexido com cheiro verde, legume refogado	Escondidinho de carne moída	Risoto de carne suína com legumes	Sopa de leguminosa, legumes e macarrão conchinha
CEIA (17h30) para alunos que permanecem até 19h	Fruta	Vitamina de fruta sem açúcar	Chá sem açúcar Mini pão francês com manteiga	Fruta	Leite puro sem açúcar Mini pão francês com manteiga

OBS: Para alunos da EMEI, considerar as refeições: Desjejum e Almoço.

O cardápio é sujeito à alterações. Não é permitida a alteração do cardápio sem autorização da Coordenadoria Técnica de Abastecimento.

CARDÁPIO MATERNAL - ABRIL 2024
CARDÁPIO EMEI (Matermei)

3ª semana	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	15/abr	16/abr	17/abr	18/abr	19/abr
DESJEJUM* (7h30)	Leite puro sem açúcar Mini pão francês com manteiga	Mingau de aveia sem açúcar	Chá sem açúcar Mini pão francês com queijo	Fruta com aveia	Leite puro sem açúcar Mini pão francês com manteiga
ALMOÇO (10h30)	Macarrão ao molho de atum Salada de verdura Fruta	Arroz/ Feijão Carne em cubos com legumes Legume refogado Fruta	Arroz/ Feijão Carne iscas refogadas com legumes Salada de legumes Fruta	Arroz/ Feijão Risoto de frango com legumes Salada de legumes Fruta	Arroz/ Feijão Carne moída refogada com legumes Legume refogado Fruta
LANCHE *(13h30)	Fruta amassada	Suco de frutas sem açúcar Torta de legumes	Vitamina de fruta sem açúcar	Leite puro sem açúcar Mini pão francês com manteiga	Chá sem açúcar Mini pão francês com ovos mexidos
JANTAR (15h30)	Risoto de carne iscas com legumes	Sopa creme de legumes	Arroz com leguminosa, carne cubos desfiada com legumes	Sopa de leguminosa com macarrão conchinha e carne moída	Canja
CEIA (17h30) para alunos que permanecem até 19h	Fruta	Vitamina de fruta sem açúcar	Leite puro sem açúcar Mini pão francês com manteiga	Mingau de aveia sem açúcar	Vitamina de fruta sem açúcar

OBS: Para alunos da EMEI, considerar as refeições: Desjejum e Almoço.

O cardápio é sujeito à alterações. Não é permitida a alteração do cardápio sem autorização da Coordenadoria Técnica de Abastecimento.

CARDÁPIO MATERNAL - ABRIL 2024
CARDÁPIO EMEI (Matermei)

4ª semana	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	22/abr	23/abr	24/abr	25/abr	26/abr
DESJEJUM* (7h30)	Leite puro sem açúcar Mini pão francês com manteiga	Fruta com aveia	Leite puro sem açúcar Mini pão francês com geleia 100%	Leite puro sem açúcar Mini pão francês com queijo	Leite puro sem açúcar Mini pão francês com manteiga
ALMOÇO (10h30)	Arroz integral/Feijão Carne moída refogada com legumes Salada de verdura Fruta	Arroz/Feijão Carne iscas refogadas com legumes Legume refogado Fruta	Arroz/Feijão Preto Virado de carne suína com verdura Salada de legumes Fruta	Arroz/Feijão Carne em cubos com verdura Salada de verdura Fruta	Arroz/Feijão Peixe refogado ao molho legumes Legume refogado Fruta
LANCHE *(13h30)	Mingau de aveia sem açúcar	Leite puro sem açúcar Bolo de fruta sem açúcar	Vitamina de fruta sem açúcar	Chá sem açúcar Torta de legumes	Salada de frutas
JANTAR (15h30)	Sopa creme de leguminosa com legumes	Macarrão ao molho com frango e legumes	Sopa de fubá com carne iscas com legumes	Sopa de leguminosa com legumes	Escondidinho de carne moída
CEIA (17h30) para alunos que permanecem até 19h	Chá sem açúcar Mini pão francês com manteiga	Mingau de aveia sem açúcar	Fruta	Leite puro sem açúcar Mini pão francês com manteiga	Leite puro sem açúcar Mini pão francês com ovos mexidos

OBS: Para alunos da EMEI, considerar as refeições: Desjejum e Almoço.

O cardápio é sujeito à alterações. Não é permitida a alteração do cardápio sem autorização da Coordenadoria Técnica de Abastecimento.

CARDÁPIO MATERNAL - ABRIL 2024
CARDÁPIO EMEI (Matermei)

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
5ª semana	29/abr	30/abr			
DESJEJUM* (7h30)	Leite puro sem açúcar Mini pão francês com manteiga	Mingau de aveia sem açúcar			
ALMOÇO (10h30)	Arroz/Feijão Ovos mexidos com legumes Salada de legumes Fruta	Macarrão ao molho com carne moída e cheiro verde Verdura refogada Fruta			
LANCHE *(13h30)	Vitamina de fruta sem açúcar	Chá sem açúcar Broa de fubá salgada com manteiga			
JANTAR (15h30)	Sopa de leguminosa com carne moída	Canja			
CEIA (17h30) para alunos que permanecem até 19h	Chá sem açúcar Mini pão francês com manteiga	Fruta			

OBS: Para alunos da EMEI, considerar as refeições: Desjejum e Almoço.

O cardápio é sujeito à alterações. Não é permitida a alteração do cardápio sem autorização da Coordenadoria Técnica de Abastecimento.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

1ª SEMANA

Informação Nutricional	Energia	Proteínas	Lipídios	Carboidratos	Ferro	Vit. C	Cálcio	Vit. A
	Kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg
SEGUNDA	896,8	30,4	16,3	152,8	2,3	47,2	515,8	381,1
TERÇA	745,1	35,9	28,3	144,5	3,2	82,1	478,2	328,4
QUARTA	653,2	35,4	26,3	130,6	3,1	47,6	418,9	379,6
QUINTA	767,1	37,0	24,0	105,0	3,9	38,5	623,7	197,1
SEXTA	854,3	24,8	24,6	179,6	3,3	48,6	364,2	258,4
MÉDIA	783,3	32,7	23,9	142,5	3,2	52,8	480,2	308,9

2ª SEMANA

Informação Nutricional	Energia	Proteínas	Lipídios	Carboidratos	Ferro	Vit. C	Cálcio	Vit. A
	Kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg
SEGUNDA	645,8	30,7	19,2	150,6	3,1	67,9	421,8	356,3
TERÇA	658,3	30,1	21,8	127,2	3,8	78,7	445,1	337,8
QUARTA	814,9	35,9	20,2	132,6	3,2	92,3	366,2	222,1
QUINTA	741,8	28,1	21,2	135,8	2,8	88,2	488,6	321,4
SEXTA	858,9	22,5	27,3	119,7	2,9	89,5	367,1	374,9
MÉDIA	743,9	29,5	21,9	133,2	3,2	83,3	417,8	322,5

3ª SEMANA

Informação Nutricional	Energia	Proteínas	Lipídios	Carboidratos	Ferro	Vit. C	Cálcio	Vit. A
	Kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg
SEGUNDA	696,8	25,8	25,6	168,2	4,7	74,6	317,5	350,3
TERÇA	671,6	24,3	27,8	150,2	4,5	65,8	449,9	318,2
QUARTA	854,3	24,8	24,6	179,6	3,3	48,6	364,2	258,4
QUINTA	803,3	36,0	23,0	117,0	4,0	87,1	350,2	106,8
SEXTA	901,3	43,0	23,0	136,0	4,2	28,6	419,2	153,5
MÉDIA	785,5	30,8	24,8	150,2	4,1	60,9	380,2	237,4

Informação Nutricional	Energia	Proteínas	Lipídios	Carboidratos	Ferro	Vit. C	Cálcio	Vit. A
	Kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg
SEGUNDA	754,3	24,8	24,6	132,0	3,9	48,6	364,2	258,6
TERÇA	832,7	30,6	18,2	125,6	2,1	66,5	489,2	220,3
QUARTA	525,0	26,1	24,7	143,6	3,8	91,4	389,5	357,4
QUINTA	779,3	22,8	20,1	124,8	3,6	47,2	408,9	241,8
SEXTA	646,7	23,6	14,2	117,3	2,3	53,1	414,2	312,8
MÉDIA	707,6	25,6	20,4	128,7	3,1	61,4	413,2	278,2

5ª SEMANA

Informação Nutricional	Energia	Proteínas	Lipídios	Carboidratos	Ferro	Vit. C	Cálcio	Vit. A
	Kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg
SEGUNDA	902,8	38,0	34,0	114,0	4,2	31,4	593,0	283,1
TERÇA	809,8	40,0	26,0	105,0	3,6	74,9	521,5	203,8
QUARTA								
QUINTA								
SEXTA								
MÉDIA	856,3	39,0	30,0	109,5	3,9	53,2	557,2	243,4