

**CARDÁPIO MATERNAL - JUNHO 2024**  
**CARDÁPIO EMEI (Matermei)**

1ª semana	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	03/jun	04/jun	05/jun	06/jun	07/jun
<b>DESJEJUM* (7h30)</b>	Leite integral puro sem açúcar Mini pão francês com manteiga	Mingau de aveia sem açúcar	Leite integral puro sem açúcar Fruta	Leite integral puro sem açúcar Mini pão francês com queijo	Chá de cidreira sem açúcar Mini pão francês com geleia 100% fruta
<b>ALMOÇO (10h30)</b>	Arroz/Feijão Omelete com cheiro verde e orégano Salada de legume Fruta	Arroz/Feijão Carne bovina acebolada Salada de verdura Fruta	Arroz/Feijão Carne suína com legume Salada de verdura Fruta	Arroz/Feijão Carne bovina com legume Legume refogado Fruta	Arroz/Feijão Frango com legume Salada de legume Fruta
<b>LANCHE *(13h30)</b>	Leite integral puro sem açúcar Mini pão francês com manteiga	Chá de cidreira sem açúcar Torta de verdura	Leite puro sem açúcar Mini pão francês com ovos mexidos	Vitamina de fruta sem açúcar	Mingau de aveia sem açúcar
<b>JANTAR (15h30)</b>	Sopa de carne iscas com verdura	Sopa creme de leguminosa com legume	Polenta com carne bovina ao molho	Arroz com leguminosa, ovo mexido com legume	Purê de legume, carne suína com legumes
<b>CEIA (17h30) para alunos que permanecem até 19h</b>	Chá de camomila sem açúcar Mini pão francês com manteiga	Vitamina de frutas sem açúcar	Mingau de aveia sem açúcar	Salada de frutas	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 - JUNHO 2024**  
**CARDÁPIO EMEI (Matermei)**

2ª semana	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	10/jun	11/jun	12/jun	13/jun	14/jun
<b>DESJEJUM* (7h30)</b>	Leite integral puro sem açúcar Mini pão francês com manteiga	Mingau de aveia sem açúcar	Leite puro sem açúcar Fruta picada	Leite integral puro sem açúcar Mini pão francês com manteiga	Leite integral puro sem açúcar Mini pão francês com queijo
<b>ALMOÇO (10h30)</b>	Macarrão ao alho e óleo com atum Salada de legume Fruta	Arroz/ Feijão Estrogonofe de frango Legume refogado Fruta	Arroz integral/ Feijão Ovos mexidos com verdura Salada de legume Fruta	Arroz/ Feijão Carne bovina com legume Legume refogado Fruta	Feijão Virado de carne suína com verdura Salada de legume Fruta
<b>LANCHE *(13h30)</b>	Chá de camomila sem açúcar Mini pão francês com geleia 100% fruta	Leite integral puro sem açúcar Bolo de frutas sem açúcar	Vitamina de fruta sem açúcar	Chá de camomila sem açúcar Mini pão francês com ovos mexidos	Vitamina de fruta sem açúcar
<b>JANTAR (15h30)</b>	Sopa de leguminosa com macarrão conchinha	Sopa de legumes	Sopa de fubá com carne bovina e verdura	Macarrão ao molho de tomate com frango	Arroz com cenoura e ovos mexidos
<b>CEIA (17h30) para alunos que permanecem até 19h</b>	Vitamina de frutas sem açúcar	Fruta cozida	Chá de cidreira sem açúcar Mini pão francês com geleia 100% fruta sem açúcar	Vitamina de fruta sem açúcar	Salada de frutas com aveia

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 - JUNHO 2024**  
**CARDÁPIO EMEI (Matermei)**

3ª semana	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	17/jun	18/jun	19/jun	20/jun	21/jun
<b>DESJEJUM* (7h30)</b>	Leite integral puro sem açúcar Mini pão francês com manteiga	Mingau de aveia sem açúcar	Chá de camomila sem açúcar Mini pão francês com queijo	Leite integral puro sem açúcar Mini pão francês com manteiga	Leite puro sem açúcar Fruta com aveia
<b>ALMOÇO (10h30)</b>	Arroz/Feijão Ovos mexidos com orégano Salada de legume Fruta	Arroz/ Feijão Carne bovina com legume Salada de legume Fruta	Arroz/ Feijão Carne suína acebolada Farofa de verdura Fruta	Arroz/ Feijão Frango refogado com legumes Legume refogado Fruta	Arroz/ Feijão Quibe de aveia com carne bovina e legume Salada de legume Fruta
<b>LANCHE *(13h30)</b>	Fruta	Vitamina de fruta sem açúcar	Leite integral puro sem açúcar Fruta	Chá de camomila sem açúcar Torta de legumes	Vitamina de frutas sem açúcar
<b>JANTAR (15h30)</b>	Sopa de leguminosa com legume e carne bovina	Canja	Macarrão parafuso ao molho de tomate com carne bovina e legume	Sopa creme de legumes com verdura e carne bovina	Escondidinho de frango com verdura
<b>CEIA (17h30) para alunos que permanecem até 19h</b>	Vitamina de fruta sem açúcar	Fruta	Leite integral puro sem açúcar Mini pão francês com manteiga	Vitamina de fruta sem açúcar	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 - JUNHO 2024**  
**CARDÁPIO EMEI (Matermei)**

4ª semana	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	24/jun	25/jun	26/jun	27/jun	28/jun
<b>DESJEJUM* (7h30)</b>		Mingau de aveia sem açúcar	Leite puro sem açúcar Mini pão francês com geleia 100%fruta	Leite puro sem açúcar  Fruta	Chá de cidreira sem açúcar  Mini pão francês com queijo
<b>ALMOÇO (10h30)</b>	<b>FERIADO</b>	Arroz/Feijão  Carne bovina com legume  Legume refogado  Fruta	Arroz/Feijão  Frango refogado com legume  Salada de verdura  Fruta	Macarrão ao molho de tomate com carne bovina  Verdura refogada  Fruta	Arroz integral/Feijão  Peixe ensopado com legumes    Fruta
<b>LANCHE *(13h30)</b>		Chá de cidreira sem açúcar  Bolo de fruta com legume sem açúcar	Leite puro sem açúcar  Mini pão francês com ovos mexidos	Fruta com aveia	Mingau de aveia sem açúcar
<b>JANTAR (15h30)</b>		Sopa de leguminosa com carne bovina e legumes	Sopa creme de legume com verdura e carne bovina	Arroz, frango com legumes	Sopa de legumes com frango
<b>CEIA (17h30) para alunos que permanecem até 19h</b>		Fruta	Vitamina de frutas sem açúcar	Leite puro sem açúcar  Mini pão francês com manteiga	Vitamina de frutas 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.

## 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	623,5	23,7	16,4	108,7	9,7	48,8	346,2	274,3
TERÇA	803,3	32,4	14,5	117,3	4,0	87,1	350,2	306,7
QUARTA	612,7	25,4	14,4	98,7	9,0	49,1	335,6	262,8
QUINTA	589,1	28,6	14,8	88,5	7,7	150,7	450,5	274,8
SEXTA	670,2	29,1	16,0	103,0	7,6	85,8	337,6	244,7
<b>MÉDIA</b>	<b>659,8</b>	<b>27,8</b>	<b>15,2</b>	<b>103,2</b>	<b>7,6</b>	<b>84,3</b>	<b>364,0</b>	<b>272,7</b>

### 2ª SEMANA

Informação Nutricional	Energia	Proteínas	Lipídios	Carboidratos	Ferro	Vit. C	Cálcio	Vit. A
	Kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg
SEGUNDA	675,9	28,0	26,0	86,0	2,8	81,4	415,2	197,3
TERÇA	800,3	34,0	19,1	125,3	10,8	76,2	591,0	364,9
QUARTA	651,1	28,8	17,5	98,4	9,7	104,0	471,5	394,8
QUINTA	647,0	25,1	17,1	97,9	5,4	20,9	288,5	164,7
SEXTA	767,1	28,8	24,5	115,2	4,1	38,5	625,8	197,1
<b>MÉDIA</b>	<b>708,3</b>	<b>28,9</b>	<b>20,8</b>	<b>104,6</b>	<b>6,6</b>	<b>64,2</b>	<b>478,4</b>	<b>263,8</b>

### 3ª SEMANA

Informação Nutricional	Energia	Proteínas	Lipídios	Carboidratos	Ferro	Vit. C	Cálcio	Vit. A
	Kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg
SEGUNDA	665,0	26,1	9,1	123,3	5,5	201,2	234,1	123,6
TERÇA	650,5	25,5	53,6	101,0	5,7	31,6	227,7	171,9
QUARTA	656,0	26,6	12,9	109,0	5,8	111,8	281,5	249,5
QUINTA	610,0	22,7	15,4	98,7	8,7	48,8	346,2	262,8
SEXTA	764,5	27,4	21,2	118,2	6,8	56,9	234,9	159,1
<b>MÉDIA</b>	<b>669,2</b>	<b>25,7</b>	<b>22,4</b>	<b>110,1</b>	<b>6,5</b>	<b>90,1</b>	<b>264,9</b>	<b>193,4</b>

Informação Nutricional	Energia	Proteínas	Lipídios	Carboidratos	Ferro	Vit. C	Cálcio	Vit. A
	Kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg
<b>SEGUNDA</b>								
<b>TERÇA</b>	800,3	34,0	19,1	125,3	10,8	76,2	591,0	364,9
<b>QUARTA</b>	651,1	28,8	17,5	98,4	9,7	104,0	471,5	394,8
<b>QUINTA</b>	636,9	33,4	18,4	137,4	9,8	81,2	424,1	293,9
<b>SEXTA</b>	589,1	28,6	14,8	88,5	7,7	150,7	450,5	274,8
<b>MÉDIA</b>	<b>669,4</b>	<b>31,2</b>	<b>17,4</b>	<b>112,4</b>	<b>9,5</b>	<b>103,0</b>	<b>484,3</b>	<b>332,1</b>

5ª SEMANA

Informação Nutricional	Energia	Proteínas	Lipídios	Carboidratos	Ferro	Vit. C	Cálcio	Vit. A
	Kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg
<b>SEGUNDA</b>	902,8	42,1	21,2	114,2	4,2	31,4	593,0	283,1
<b>TERÇA</b>	767,1	27,4	24,5	105,7	3,9	38,5	623,7	197,1
<b>QUARTA</b>	803,3	32,4	14,5	117,3	4,0	87,1	350,2	106,8
<b>QUINTA</b>	901,3	43,8	28,3	136,5	4,2	28,6	419,2	153,5
<b>SEXTA</b>	767,1	37,0	24,0	105,8	3,9	38,5	623,7	197,1
<b>MÉDIA</b>	<b>828,3</b>	<b>36,5</b>	<b>22,5</b>	<b>115,9</b>	<b>4,0</b>	<b>44,8</b>	<b>521,9</b>	<b>187,5</b>