

CARDÁPIO MATERNAL - MAIO 2024
CARDÁPIO EMEI (Matermei)

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
1ª semana			01/mai	02/mai	03/mai
DESJEJUM* (7h30)				Mingau de aveia sem açúcar	Chá sem açúcar Mini pão francês com manteiga
ALMOÇO (10h30)			FERIADO	Macarrão ao molho com atum Salada de legumes Fruta	Arroz/Feijão Frango refogado com legumes Salada de legumes Fruta
LANCHE *(13h30)				Chá sem açúcar Mini pão francês com ovos mexidos	Vitamina de fruta sem açúcar
JANTAR (15h30)				Canja	Escondidinho com carne bovina
CEIA (17h30) para alunos que permanecem até 19h				Vitamina de fruta sem açúcar	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 - MAIO 2024
CARDÁPIO EMEI (Matermei)

2ª semana	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	06/mai	07/mai	08/mai	09/mai	10/mai
DESJEJUM* (7h30)	Leite puro sem açúcar Mini pão francês com manteiga	Fruta com aveia Leite puro sem açúcar	Mingau de aveia sem açúcar	Chá sem açúcar Mini pão francês com queijo	Leite puro sem açúcar Mini pão francês com manteiga
ALMOÇO (10h30)	Arroz/Feijão Carne bovina com legumes Salada de legumes Fruta	Arroz integral /Feijão Carne bovina com legumes Legume refogado Fruta	Arroz/ Feijão preto Carne suína refogada com legumes Salada de verdura Fruta	Feijão Risoto de frango com legumes Salada de verdura Fruta	Arroz/ Feijão Carne bovina com legumes Salada de legumes Fruta
LANCHE *(13h30)	Vitamina de fruta sem açúcar	Chá sem açúcar Bolo de fruta sem açúcar	Vitamina de fruta sem açúcar	Leite puro sem açúcar Mini pão francês com ovos mexidos	Leite puro sem açúcar Mini pão francês com manteiga
JANTAR (15h30)	Sopa de leguminosa com legumes	Sopa de legumes com macarrão conchinha	Risoto de carne bovina com legumes	Polenta com molho de carne bovina	Arroz com leguminosa e frango com legumes
CEIA (17h30) para alunos que permanecem até 19h	Fruta com aveia	Vitamina de fruta sem açúcar	Fruta cozida	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 - MAIO 2024
CARDÁPIO EMEI (Matermei)

3ª semana	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	13/mai	14/mai	15/mai	16/mai	17/mai
DESJEJUM* (7h30)	Leite puro sem açúcar Mini pão francês com geleia sem açúcar	Fruta com aveia Leite puro sem açúcar	Leite puro sem açúcar Mini pão francês com queijo	Leite puro sem açúcar Mini pão francês com manteiga	Mingau de aveia sem açúcar
ALMOÇO (10h30)	Arroz/ Feijão Virado de carne suína com legumes Salada de verdura Fruta	Arroz integral/ Feijão Estrogonofe de frango Legume refogado Fruta	Arroz/ Feijão Carne bovina com legumes Salada de verdura Fruta	Arroz/ Feijão Carne bovina com legumes Salada de verdura Fruta	Arroz/ Feijão Omelete de forno com legumes Salada de legumes Fruta
LANCHE *(13h30)	Fruta com aveia	Chá sem açúcar Bolo de fruta sem açúcar	Chá sem açúcar Mini pão francês com manteiga	Leite puro sem açúcar Mini pão francês com ovos mexidos	Vitamina de fruta sem açúcar
JANTAR (15h30)	Sopa creme de leguminosa com carne bovina	Sopa de leguminosa com legumes	Escondidinho de frango com legumes	Sopa de fubá com verdura e carne bovina	Macarrão com molho de carne bovina e legumes
CEIA (17h30) para alunos que permanecem até 19h	Leite puro sem açúcar Mini pão francês com manteiga	Mingau de aveia sem açúcar	Vitamina de fruta sem açúcar	Salada de frutas	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 - MAIO 2024
CARDÁPIO EMEI (Matermei)

4ª semana	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	20/mai	21/mai	22/mai	23/mai	24/mai
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	Fruta Leite puro sem açúcar	Leite puro sem açúcar Mini pão francês com queijo
ALMOÇO (10h30)	Arroz integral/Feijão Carne bovina com legumes Salada de legumes Fruta	Macarrão ao molho com carne bovina e legumes Salada de verdura Fruta	Arroz/ Feijão preto Virado de carne suína com verdura Salada de legumes Fruta	Arroz /Feijão Peixe com legumes Fruta	Arroz/Feijão Frango ensopado com legumes Salada de verdura Fruta
LANCHE *(13h30)	Vitamina de fruta sem açúcar	Chá sem açúcar Torta de legumes	Vitamina de fruta sem açúcar	Mingau de aveia sem açúcar	Leite puro sem açúcar Mini pão francês com ovos mexidos
JANTAR (15h30)	Sopa de legumes e macarrão conchinha	Sopa de leguminosa com legumes	Sopa de fubá com carne bovina	Risoto de frango com verdura e legumes	Polenta, carne suína refogada com legumes
CEIA (17h30) para alunos que permanecem até 19h	Suco de uva integral Mini pão francês com ovos mexidos	Vitamina de fruta sem açúcar	Fruta	Chá 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 - MAIO 2024
CARDÁPIO EMEI (Matermei)

5ª semana	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	27/mai	28/mai	29/mai	30/mai	31/mai
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		
ALMOÇO (10h30)	Arroz/Feijão Ovo mexido com legumes Salada de verdura Fruta	Arroz/Feijão Carne bovina com legumes Salada de legumes Fruta	Arroz/Feijão Estrogonofe de frango Legume refogado Fruta		
LANCHE *(13h30)	Vitamina de fruta sem açúcar	Chá sem açúcar Bolo de batata doce com maçã	Vitamina de fruta sem açúcar		
JANTAR (15h30)	Sopa de legumes com macarrão conchinha	Macarrão ao molho com frango desfiado	Sopa de leguminosa com verdura e carne bovina		
CEIA (17h30) para alunos que permanecem até 19h	Fruta com aveia	Vitamina de fruta sem açúcar	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.

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								
TERÇA								
QUARTA								
QUINTA	603,5	23,2	27,6	123,8	4,3	79,2	493,8	202,2
SEXTA	667,1	37,1	24,5	105,3	5,0	38,5	623,7	197,1
MÉDIA	635,3	30,2	26,1	114,6	4,7	58,8	558,7	199,6

2ª SEMANA

Informação Nutricional	Energia	Proteínas	Lipídios	Carboidratos	Ferro	Vit. C	Cálcio	Vit. A
	Kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg
SEGUNDA	627,4	22,4	25,6	113,2	4,0	70,6	641,8	187,9
TERÇA	628,0	38,3	26,2	125,8	4,2	71,7	507,1	237,6
QUARTA	693,0	24,1	28,4	118,6	4,2	21,5	571,6	263,0
QUINTA	797,6	28,1	25,8	125,4	5,1	35,4	482,3	192,0
SEXTA	663,9	28,4	25,1	105,2	3,5	14,1	588,9	177,9
MÉDIA	681,9	28,3	26,2	117,6	4,2	42,6	558,3	211,7

3ª SEMANA

Informação Nutricional	Energia	Proteínas	Lipídios	Carboidratos	Ferro	Vit. C	Cálcio	Vit. A
	Kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg
SEGUNDA	709,8	20,3	26,4	105,4	3,6	74,9	521,5	203,8
TERÇA	615,6	18,4	28,4	106,8	4,1	38,4	442,5	239,0
QUARTA	650,9	10,8	23,2	101,2	5,3	107,6	551,0	183,7
QUINTA	689,9	20,9	26,9	117,7	4,4	52,3	724,7	239,8
SEXTA	691,1	28,6	27,1	103,0	4,7	52,2	448,1	247,0
MÉDIA	671,4	19,8	26,4	106,8	4,4	65,1	537,6	222,6

Informação Nutricional	Energia	Proteínas	Lipídios	Carboidratos	Ferro	Vit. C	Cálcio	Vit. A
	Kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg
SEGUNDA	702,8	25,0	30,1	136,2	5,7	33,0	706,5	195,8
TERÇA	777,0	36,0	27,6	102,7	5,2	28,6	623,8	231,7
QUARTA	682,2	22,0	24,1	127,4	4,3	64,7	627,2	166,9
QUINTA	636,2	29,0	20,8	113,1	4,7	28,6	403,5	117,2
SEXTA	601,7	23,0	23,6	106,5	4,3	74,0	572,6	212,4
MÉDIA	680,0	27,0	25,2	117,2	4,8	45,8	586,7	184,8

5ª SEMANA

Informação Nutricional	Energia	Proteínas	Lipídios	Carboidratos	Ferro	Vit. C	Cálcio	Vit. A
	Kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg
SEGUNDA	602,8	38,2	25,8	114,0	4,2	31,4	593,0	283,1
TERÇA	709,8	20,6	36,1	105,6	4,6	74,9	521,5	203,8
QUARTA	697,6	28,9	27,3	125,7	5,1	35,4	482,3	192,0
QUINTA								
SEXTA								
MÉDIA	670,1	29,2	29,7	115,1	4,7	47,2	532,3	226,3