

CARDÁPIO MATERNAL (1 a 3 anos) - OUTUBRO 2022

CARDÁPIO EMEI (Matermei) (4 a 5 anos)

1ª semana	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	03/out	04/out	05/out	06/out	07/out
DESJEJUM* (7h30)	Leite puro sem açúcar Mini pão francês com margarina	Chá sem açúcar Mini pão francês com requeijão	Leite puro sem açúcar Mini pão francês com queijo	Leite puro sem açúcar Mini pão francês com margarina	Leite puro sem açúcar Fruta
ALMOÇO (10h30)	Arroz/Feijão Almôndega 100% carne ao molho de tomate Salada de legume cozido Fruta	Arroz/Feijão Carne bovina com legume Verdura refogada Fruta	Arroz/Feijão Frango (sassami) refogado com tubérculo Salada de verdura Fruta	Arroz/Feijão preto Carne suína com legume Legume refogado Fruta	Arroz/Feijão Carne bovina com legume Virado de legume Fruta
LANCHE *(13h30)	Leite puro sem açúcar Bolo de fruta sem açúcar	Vitamina de frutas sem açúcar	Suco de frutas sem açúcar Mini pão francês com margarina	Vitamina de fruta sem açúcar	Chá de camomila sem açúcar Mini pão francês com requeijão
JANTAR (15h30)	Sopa de ervilha com legume e macarrão de sopa	Risoto de frango com verdura refogada	Sopa de tubérculo com carne bovina e verdura	Macarrão com molho de tomate com legume e carne bovina	Sopa de lentilha com legumes
CEIA (17h30) para alunos que permanecem até 19h	Leite puro sem açúcar Mini pão francês com margarina	Leite puro sem açúcar Mini pão francês com margarina	Vitamina de fruta sem açúcar	Leite puro sem açúcar Fruta cozida	Leite puro sem açúcar Mini pão francês com margarina

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 (1 a 3 anos) - OUTUBRO 2022

CARDÁPIO EMEI (Matermei) (4 a 5 anos)

2ª semana	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	10/out	11/out	12/out	13/out	14/out
DESJEJUM* (7h30)	Chá de capim cidreira sem açúcar Mini pão francês com requeijão	Leite puro sem açúcar Mini pão francês com margarina		Leite puro sem açúcar Mini pão francês com queijo	Leite puro sem açúcar Mini pão francês com margarina
ALMOÇO (10h30)	Arroz/Feijão Frango (sassami) com legume Salada de verdura Fruta	Arroz/Feijão Carne bovina com legume Verdura refogada Fruta	FERIADO	Macarrão ao alho e óleo com legume e atum Salada de legume cozido Fruta	Arroz/Feijão Estrogonofe de carne bovina Tubérculo refogado Fruta
LANCHE *(13h30)	Suco de fruta sem açúcar Torta de verdura e legume	Chá de capim cidreira sem açúcar Mini pão francês com requeijão		Leite puro sem açúcar Mini pão francês com margarina	Vitamina de fruta sem açúcar
JANTAR (15h30)	Sopa de feijão com verdura	Sopa de legumes		Polenta ao molho de tomate com carne bovina	Canja
CEIA (17h30) para alunos que permanecem até 19h	Leite puro sem açúcar Mini pão francês com margarina	Leite puro sem açúcar Fruta cozida		Salada de frutas	Leite puro sem açúcar Mini pão francês com margarina

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 (1 a 3 anos) - OUTUBRO 2022

CARDÁPIO EMEI (Matermei) (4 a 5 anos)

3ª semana	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	17/out	18/out	19/out	20/out	21/out
DESJEJUM* (7h30)	Leite puro sem açúcar Mini pão francês com margarina	Chá de camomila sem açúcar Mini pão francês com requeijão	Leite puro sem açúcar Fruta picada	Leite puro sem açúcar Mini pão francês com margarina	Leite puro sem açúcar Mini pão francês com queijo
ALMOÇO (10h30)	Arroz/Feijão Omelete com queijo e cheiro verde Legume refogado Fruta	Arroz/Feijão Frango (sassami) com milho Tubérculo refogado Fruta	Arroz/Feijão preto Carne bovina com verdura Virado de verdura Fruta	Arroz/Feijão Almôndega 100% carne ao molho de tomate Salada de legume cozido Fruta	Arroz/Feijão Carne suína com tubérculo e legume Salada de verdura com legume Fruta
LANCHE *(13h30)	Vitamina de fruta sem açúcar	Leite puro sem açúcar Mini pão francês com geleia	Suco de frutas sem açúcar Torta de legumes	Leite puro sem açúcar Mini pão francês com requeijão	Chá de camomila sem açúcar Bolo de fruta sem açúcar
JANTAR (15h30)	Escondidinho de tubérculo com carne bovina	Sopa de lentilha com legumes e carne bovina	Risoto de frango com legumes	Sopa de fubá com carne bovina e verdura picada	Macarrão alho e óleo com atum
CEIA (17h30) para alunos que permanecem até 19h	Leite puro sem açúcar Mini pão francês com margarina	Vitamina de fruta sem açúcar	Leite puro sem açúcar Mini pão francês com margarina	Leite puro sem açúcar Fruta cozida	Leite puro sem açúcar Mini pão francês com margarina

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 (1 a 3 anos) - OUTUBRO 2022
CARDÁPIO EMEI (Matermei) (4 a 5 anos)

4ª semana	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	24/out	25/out	26/out	27/out	28/out
DESJEJUM* (7h30)	Chá de capim cidreira sem açúcar Mini pão francês com requeijão	Leite puro sem açúcar Mini pão francês com margarina	Leite puro sem açúcar Fruta picada	Leite puro sem açúcar Mini pão francês com queijo	
ALMOÇO (10h30)	Arroz/Feijão Carne bovina com batata doce Salada de legume Fruta	Feijão Risoto de frango (sassami) com legumes Salada de verdura Fruta	Macarrão ao molho de tomate e carne bovina Verdura refogada Fruta	Arroz/Feijão Ovos mexidos com cheiro verde Legume refogado Fruta	PONTO FACULTATIVO
LANCHE *(13h30)	Vitamina de fruta sem açúcar	Leite puro sem açúcar Bolo de legume sem açúcar	Chá de capim cidreira sem açúcar Mini pão francês com requeijão	Suco de fruta sem açúcar Torta de verdura	
JANTAR (15h30)	Canja	Polenta Carne bovina refogada com legume	Sopa de tubérculo e legume com carne bovina desfiada	Sopa de feijão com macarrão conchinha	
CEIA (17h30) para alunos que permanecem até 19h	Leite puro sem açúcar Mini pão francês com margarina	Vitamina de fruta sem açúcar	Leite puro sem açúcar Mini pão francês com margarina	Leite puro sem açúcar Fruta cozida	

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	656,0	26,6	12,9	109,0	5,8	111,8	281,5	249,5
TERÇA	647,0	25,1	17,1	97,9	5,4	20,9	288,5	164,7
QUARTA	682,6	24,4	12,1	123,9	6,1	134,2	227,0	217,8
QUINTA	589,1	28,6	14,8	88,5	7,7	150,7	450,5	274,8
SEXTA	650,5	25,5	53,6	101,0	5,7	31,6	227,7	171,9
MÉDIA	645,0	26,0	22,1	104,1	6,1	89,8	295,0	215,7

2ª SEMANA

Informação Nutricional	Energia	Proteínas	Lipídios	Carboidratos	Ferro	Vit. C	Cálcio	Vit. A
	Kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg
SEGUNDA	590,0	23,2	15,7	91,1	8,8	125,3	346,9	248,5
TERÇA	821,4	35,4	14,3	141,4	6,4	48,6	319,6	135,7
QUARTA								
QUINTA	479,6	19,9	9,8	79,1	4,5	153,8	263,5	108,5
SEXTA	654,6	22,7	13,8	113,7	7,6	84,4	339,0	243,5
MÉDIA	636,4	25,3	13,4	106,3	6,8	103,0	317,3	184,1

Informação Nutricional	Energia	Proteínas	Lipídios	Carboidratos	Ferro	Vit. C	Cálcio	Vit. A
	Kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg
SEGUNDA	610,0	22,7	15,4	98,7	8,7	48,8	346,2	262,8
TERÇA	764,5	27,4	21,2	118,2	6,8	56,9	234,9	159,1
QUARTA	800,3	34,0	19,1	125,3	10,8	76,2	591,0	364,9
QUINTA	651,1	28,8	17,5	98,4	9,7	104,0	471,5	394,8
SEXTA	665,0	26,1	9,1	123,3	5,5	201,2	234,1	123,6
MÉDIA	698,2	27,8	16,5	112,8	8,3	97,4	375,5	261,0

4ª SEMANA

Informação Nutricional	Energia	Proteínas	Lipídios	Carboidratos	Ferro	Vit. C	Cálcio	Vit. A
	Kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg
SEGUNDA	809,8	40,0	26,0	105,0	3,6	74,9	521,5	203,8
TERÇA	670,2	29,1	16,0	103,0	7,6	85,8	337,6	244,7
QUARTA	710,9	29,2	14,1	116,7	6,6	98,0	261,8	181,8
QUINTA	640,6	27,0	16,6	99,8	9,9	79,5	477,1	381,0
SEXTA								
MÉDIA	707,9	31,3	18,2	106,1	6,9	84,6	399,5	252,8