

CARDÁPIO MATERNAL (1 a 3 anos) - SETEMBRO 2022 - Diabetes

CARDÁPIO EMEI (Matermei) (4 a 5 anos)

1ª semana	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
				01/set	02/set
DESJEJUM* (7h30)				Leite puro sem açúcar Mini pão francês com manteiga	Leite puro sem açúcar Fruta
ALMOÇO (10h30)				Arroz integral /Feijão Frango (sassami) em cubos com legume e alho poró Salada de legume Fruta	Arroz integral/Feijão Carne (iscas) refogada com legume Salada de legume Fruta
LANCHE *(13h30)				Vitamina de fruta sem açúcar	Leite puro sem açúcar Mini pão francês com manteiga
JANTAR (15h30)				Sopa de legume com carne desfiada e verdura picada	Canja
CEIA (17h30) para alunos que permanecem até 19h				Fruta Mini pão francês com manteiga	Salada de frutas
<p>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.</p>					

CARDÁPIO MATERNAL (1 a 3 anos) - SETEMBRO 2022 - Diabetes

CARDÁPIO EMEI (Matermei) (4 a 5 anos)

2ª semana	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	05/set	06/set	07/set	08/set	09/set
DESJEJUM* (7h30)	Chá de capim cidreira sem açúcar Mini pão francês com requeijão	Leite integral puro sem açúcar Fruta		Leite integral puro sem açúcar Mini pão francês com queijo	Leite integral puro sem açúcar Mini pão francês com manteiga
ALMOÇO (10h30)	Macarrão ao alho e óleo com atum e cheiro verde Legume refogado Fruta	Arroz integral/ Feijão Carne (iscas) acebolada Legume refogado Fruta	FERIADO	Arroz integral/ Feijão Carne moída refogada com legume Salada de verdura Fruta	Arroz integral/ Feijão Frango (sassami) com legume e cheiro verde Legume refogado Fruta
LANCHE *(13h30)	Leite integral puro sem açúcar Mini pão francês com manteiga	Vitamina de fruta sem açúcar		Chá de capim cidreira sem açúcar Bolo de fruta sem açúcar	Fruta Mini pão francês com requeijão
JANTAR (15h30)	Sopa de feijão com verdura	Arroz integral Frango (sassami) desfiado com legume		Risoto de carne moída com legume	Sopa de legumes com carne (isca) desfiada
CEIA (17h30) para alunos que permanecem até 19h	Leite integral puro sem açúcar Fruta cozida	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 Coordenadora Técnica de Abastecimento.

CARDÁPIO MATERNAL (1 a 3 anos) - SETEMBRO 2022 - Diabetes

CARDÁPIO EMEI (Matermei) (4 a 5 anos)

3ª semana	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	12/set	13/set	14/set	15/set	16/set
DESJEJUM* (7h30)	Leite integral puro sem açúcar Mini pão francês com manteiga	Chá capim cidreira sem açúcar Mini pão francês com requeijão	Leite integral puro sem açúcar Mini pão francês com manteiga	Leite integral puro sem açúcar Mamão picado	Leite integral puro sem açúcar Mini pão francês com queijo
ALMOÇO (10h30)	Arroz integral/ Feijão Omelete com queijo, alho poró e cheiro verde Salada de legume Fruta	Arroz integral/ Feijão Estrogonofe de frango (sassami) Legume refogado Fruta	Arroz integral/ Feijão Carne moída com legume e coentro Salada de verdura e legume Fruta	Arroz integral/ Feijão Frango (sassami) com milho Legume refogado Fruta	Arroz integral/ Feijão Carne (iscas) com legume Salada de verduras Fruta
LANCHE *(13h30)	Leite integral puro sem açúcar Biscoito de arroz	Leite integral puro sem açúcar Fruta cozida	Fruta picada Torta de verdura	Chá capim cidreira sem açúcar Mini pão francês com queijo	Vitamina de fruta sem açúcar
JANTAR (15h30)	Macarrão ao molho de tomate com atum	Sopa de lentilha	Arroz integral Carne moída refogada com legume	Sopa de legumes com carne (iscas) desfiada	Sopa de ervilha com macarrão de sopa
CEIA (17h30) para alunos que permanecem até 19h	Vitamina de fruta sem açúcar	Leite integral puro sem açúcar Mini pão francês com manteiga	Vitamina de fruta sem açúcar	Leite integral puro sem açúcar Mini pão francês com manteiga	Leite integral 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 (1 a 3 anos) - SETEMBRO 2022 - Diabetes

CARDÁPIO EMEI (Matermei) (4 a 5 anos)

4ª semana	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	19/set	20/set	21/set	22/set	23/set
DESJEJUM* (7h30)	Leite integral puro sem açúcar Mini pão francês com manteiga	Leite integral puro sem açúcar Mini pão francês com requeijão	Leite integral puro sem açúcar Mini pão francês com manteiga	Chá de camomila sem açúcar Mini pão francês com queijo	Leite integral puro sem açúcar Fruta
ALMOÇO (10h30)	Arroz integral/ Feijão Ovo mexido com alho poró e cheiro verde Salada de legume Fruta cozida	Arroz integral/ Feijão Pernil com legumes Legume refogado Fruta	Arroz integral/ Feijão Carne (iscas) acebolada Virado de verdura Fruta	Arroz integral/ Feijão Frango (sassami) com legume Salada de legumes Fruta	Arroz integral/ Feijão Carne moída refogada com legume Legume refogado Fruta
LANCHE *(13h30)	Fruta Mini pão francês com manteiga	Leite integral puro sem açúcar Mini pão francês com manteiga	Chá de camomila sem açúcar Bolo de fruta sem açúcar	Vitamina de fruta sem açúcar	Leite integral puro sem açúcar Mini pão francês com requeijão
JANTAR (15h30)	Sopa de lentilha com verdura	Arroz integral Ovo mexido com alho poró	Canja	Escondidinho de mandioquinha com carne moída	Sopa de legumes e carne (iscas)
CEIA (17h30) para alunos que permanecem até 19h	Leite integral puro sem açúcar Fruta cozida	Vitamina de fruta sem açúcar	Leite integral puro sem açúcar Mini pão francês com manteiga	Leite integral puro sem açúcar Mini pão francês com manteiga	Leite integral 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 (1 a 3 anos) - SETEMBRO 2022 - Diabetes

CARDÁPIO EMEI (Matermei) (4 a 5 anos)

5ª semana	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	26/set	27/set	28/set	29/set	30/set
DESJEJUM* (7h30)	Chá de camomila sem açúcar Mini pão francês com manteiga	Leite integral puro sem açúcar Fruta	Leite integral puro sem açúcar Mini pão francês com requeijão	Leite integral puro sem açúcar Mini pão francês com queijo mussarela	Leite integral puro sem açúcar Mini pão francês com manteiga
ALMOÇO (10h30)	Macarrão ao molho de tomate com queijo Salada de legume Fruta	Arroz integral/ Feijão Frango (sassami) com legume Legume refogado Fruta	Arroz integral/ Feijão Estrogonofe de carne (iscas) Legume refogado Fruta	Arroz integral/ Feijão Pernil com legumes Verdura refogada Fruta	Arroz integral/ Feijão Carne (iscas) com legume Salada de legumes Fruta
LANCHE *(13h30)	Vitamina de fruta sem açúcar	Chá de camomila sem açúcar Mini pão francês com manteiga	Leite integral puro sem açúcar Mini pão francês com manteiga	Suco de fruta sem açúcar Torta de verdura	Leite integral puro sem açúcar Mini pão francês com requeijão
JANTAR (15h30)	Sopa de ervilha com verdura	Macarrão alho e óleo com atum	Sopa de fubá e legume com frango desfiado	Arroz integral Ovo mexido com alho poró	Sopa de feijão com macarrão de sopa
CEIA (17h30) para alunos que permanecem até 19h	Leite integral puro sem açúcar Mini pão francês com manteiga	Leite integral puro sem açúcar Mini pão francês com manteiga	Vitamina de fruta sem açúcar	Leite integral 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.