

CARDÁPIO ABRIL - MATERNAL E JARDIM

		SEGUNDA-FEIRA 03/04/2023	TERÇA-FEIRA 04/04/2023	QUARTA-FEIRA 05/04/2023	QUINTA-FEIRA 06/04/2023	SEXTA-FEIRA 07/04/2023	
1ª SEMANA	LANCHE DA MANHÃ 08:00h	- Vitamina de frutas - Pão com nata	- Chá de maçã - Pão com ovos mexidos	- Leite com cacau - Biscoito de gergelim	- Chá natural - Pão com manteiga		
	ALMOÇO 10:30h	- Arroz e lentilha - Carne moída em molho - Legumes refogados - Fruta	- Arroz e feijão - Carne suína ao molho - Repolho refogado com cheiro verde - Fruta	- Arroz e feijão - Carne bovina em cubos - Brócolis sauté - Salada - Fruta	- Risoto de frango com legume - Salada - Fruta	FERIADO	
	LANCHE DA TARDE 14:00h	Frutas picadas	Frutas picadas	Frutas picadas	Frutas picadas		
	JANTAR 16:00h	- Arroz - Estrogonofe saudável de frango - Salada	- Arroz e feijão - Carne bovina em tiras - Salada	- Macarrão com carne moída ao molho - Legumes refogados	- Arroz e feijão - Carne bovina em molho com batata e cenoura - Salada		
Composição nutricional (média semanal)		721 kcal / CHO: 91,3 g / PTN: 15 g / LP: 11,7 g		Vit A: 243 mcg	Vit C: 31,7 mg	Cálcio: 168 mg	Fe: 6 mg

FRUTAS DA SEMANA: banana, maçã, kiwi, melancia

VERDURAS DA SEMANA: alface, tomate, cenoura, brócolis

***Açúcar, mel, melado e semelhantes não devem ser adicionados.**

Observação: Cardápio sujeito a alterações. As frutas e verduras podem variar de acordo com a época.

CARDÁPIO ABRIL - MATERNAL E JARDIM

		SEGUNDA-FEIRA 10/04/2023	TERÇA-FEIRA 11/04/2023	QUARTA-FEIRA 12/04/2023	QUINTA-FEIRA 13/04/2023	SEXTA-FEIRA 14/04/2023	
2ª SEMANA	LANCHE DA MANHÃ 08:00h	- Chá de frutas - Pão com queijo	- Leite com cacau - Pão ovos mexidos	- Chá natural - Bolo de banana com canela sem açúcar	- Leite com cacau - Pão com manteiga	- Chá natural - Pão com omelete	
	ALMOÇO 10:30h	- Arroz e feijão - Carne suína ao molho - Farofa de repolho - Fruta	- Macarrão colorido com carne de frango ao molho - Salada - Fruta	- Arroz e feijão - Ovo cozido - Couve-flor e Brócolis gratinados - Salada - Fruta	- Arroz e feijão - Quibe assado - Salada - Fruta	- Arroz - Torta de mandioca com carne moída - Salada - Fruta	
	LANCHE DA TARDE 14:00h	Frutas picadas	Frutas picadas	Frutas picadas	Salada de frutas	Frutas picadas	
	JANTAR 16:00h	- Arroz e lentilha - Carne moída refogada - Chuchu na manteiga	- Arroz e feijão - Carne bovina em iscas - Legumes sauté	- Canjiquinha cremosa - Carne suína em cubos - Couve refogada	- Arroz carreteiro com carne bovina e legumes - Salada	- Arroz e feijão - Frango (coxa/sob) assado com batata - Salada	
Composição nutricional (média semanal)		726 kcal / CHO: 89,4 g / PTN: 12 g / LP: 10,8 g		Vit A: 214 mcg	Vit C: 36 mg	Cálcio: 170,4 mg	Fe: 5,7 mg

FRUTAS DA SEMANA: banana, mamão, melão, uva

VERDURAS DA SEMANA: acelga, tomate, repolho, chuchu

***Açúcar, mel, melado e semelhantes não devem ser adicionados.**

Observação: Cardápio sujeito a alterações. As frutas e verduras podem variar de acordo com a época.

CARDÁPIO ABRIL - MATERNAL E JARDIM

		SEGUNDA-FEIRA 17/04/2023	TERÇA-FEIRA 18/04/2023	QUARTA-FEIRA 19/04/2023	QUINTA-FEIRA 20/04/2023	SEXTA-FEIRA 21/04/2023
3ª SEMANA	LANCHE DA MANHÃ 08:00h	- Chá natural - Pão com nata	- Leite com cacau - Biscoito de gergelim	- Suco natural - Torta salgada com legume	- Chá de maçã - Pão integral com queijo	
	ALMOÇO 10:30h	- Arroz e feijão - Carne de panela - Salada - Fruta	- Risoto de frango com legumes - Salada - Fruta	- Arroz com ervilha - Carne moída ao molho - Purê de batata salsa - Salada - Fruta	- Arroz - Grão de bico refogado - Carne de frango ensopada - Jardineira de legumes - Fruta	FERIADO
	LANCHE DA TARDE 14:00h	Frutas picadas	Frutas picadas	Frutas picadas	Frutas picadas	
	JANTAR 16:00h	- Polenta cremosa - Carne de frango ao molho - Salada	- Arroz e feijão - Carne suína em cubos - Batata doce assada - Salada	- Sopa de feijão com macarrão, cenoura e chuchu	- Arroz e feijão - Panqueca com carne moída - Salada	
Composição nutricional (média semanal)		693 kcal / CHO: 97,2 g / PTN: 26,8 g / LP: 12 g		Vit A: 198,6 mcg	Vit C: 24,1 mg	Cálcio: 174,3 mg Fe: 3,2 mg

FRUTAS DA SEMANA: banana, maçã, abacaxi, manga

VERDURAS DA SEMANA: alface, tomate, pepino, abobrinha

***Açúcar, mel, melado e semelhantes não devem ser adicionados.**

Observação: Cardápio sujeito a alterações. As frutas e verduras podem variar de acordo com a época.

CARDÁPIO ABRIL - MATERNAL E JARDIM

		SEGUNDA-FEIRA 24/04/2023	TERÇA-FEIRA 25/04/2023	QUARTA-FEIRA 26/04/2023	QUINTA-FEIRA 27/04/2023	SEXTA-FEIRA 28/04/2023	
4ª SEMANA	LANCHE DA MANHÃ 08:00h	- Leite com cacau - Pão com ovos mexidos	- Chá natural - Pão com queijo	- Leite natural - Broa de fubá com manteiga	- Chá natural - Biscoito salgado	- Vitamina de frutas - Pão com omelete	
	ALMOÇO 10:30h	- Canjiquinha cremosa - Carne moída ao molho - Vagem refogada - Fruta	- Arroz e feijão - Carne de frango em tiras com legumes - Salada - Fruta	- Arroz e feijão - Ovo cozido - Salada -Fruta	- Macarrão caseiro integral com carne moída ao molho e legumes - Salada - Fruta	- Arroz e feijão - Carne de frango em isca com brócolis - Salada - Fruta	
	LANCHE DA TARDE 14:00h	Frutas picadas	Frutas picadas	Frutas picadas	Frutas picadas	Frutas picadas	
	JANTAR 16:00h	- Arroz e feijão - Carne bovina de panela com cenoura - Salada	- Sopa de ervilha partida e legumes	- Arroz e lentilha - Estrogonofe bovino saudável - Batata assada - Salada	- Arroz e feijão - Peixe assado - Legumes sauté	- Arroz carreteiro com legume - Salada	
Composição nutricional (média semanal)		719 kcal / CHO: 87 g / PTN: 19 g / LP: 13,7 g		Vit A: 230 mcg	Vit C: 26,4 mg	Cálcio: 171,2 mg	Fe: 6,3 mg

FRUTAS DA SEMANA: banana, nectarina, pêra, melancia

VERDURAS DA SEMANA: alface, tomate, couve-flor, vagem

***Açúcar, mel, melado e semelhantes não devem ser adicionados.**

Observação: Cardápio sujeito a alterações. As frutas e verduras podem variar de acordo com a época.