**CARDÁPIO MAIO – MATERNAL E JARDIM**

|  |  | **SEGUNDA-FEIRA**  **01/05/2023** | | **TERÇA-FEIRA**  **02/05/2023** | | **QUARTA-FEIRA**  **03/05/2023** | | **QUINTA-FEIRA**  **04/05/2023** | | **SEXTA-FEIRA**  **05/05/2023** | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1ª SEMANA** | **LANCHE DA MANHÃ**  **08:00h** |  | |  | | - Leite com cacau  - Pão com queijo | | - Chá de maçã  - Biscoito salgado | | - Vitamina de banana  - Pão com ricota | |
| **ALMOÇO**  **10:30h** | **FERIADO** | | **FORMAÇÃO** | | - Macarrão colorido com carne moída ao molho  - Salada  - Fruta | | - Arroz e feijão  - Carne suína em cubos  - Batata doce refogada  - Salada  - Fruta | | - Risoto de frango com legumes  - Salada  - Fruta | |
| **LANCHE DA TARDE**  **14:00h** |  | |  | | Frutas picadas | | Frutas picadas | | Frutas picadas | |
| **JANTAR**  **16:00h** |  | |  | | - Arroz e feijão  - Carne de panela  - Legumes sauté  - Salada | | - Polenta cremosa com carne de frango ao molho  - Salada | | - Arroz e feijão  - Carne bovina em iscas com legumes  - 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, caqui

**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 MAIO – MATERNAL E JARDIM**

|  |  | **SEGUNDA-FEIRA**  **08/05/2023** | | **TERÇA-FEIRA**  **09/05/2023** | | **QUARTA-FEIRA**  **10/05/2023** | | **QUINTA-FEIRA**  **11/05/2023** | | **SEXTA-FEIRA**  **12/05/2023** | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 cenoura  - Salada  - Fruta | | - Arroz integral  - Carne bovina de panela  - Mandioca cozida  - Salada  - Fruta | | - Arroz e feijão  - Omelete de abobrinha  - Salada  - Fruta | | - Arroz carreteiro com legumes  - Salada  - Fruta | | - Arroz e feijão  - Quibe assado  - Salada  - Fruta | |
| **LANCHE DA TARDE**  **14:00h** | Frutas picadas | | Frutas picadas | | Frutas picadas | | Salada de frutas | | Salada de frutas | |
| **JANTAR**  **16:00h** | - Arroz e lentilha  - Carne moída refogada  - Legumes na manteiga | | - Arroz e feijão  - Frango (coxa/sob) assado com batata  - Salada | | - Canjiquinha cremosa  - Carne suína em cubos  - Couve refogada | | - Arroz e feijão  - Carne de frango em isca com milho  - Salada | | - Sopa de ervilha partida com batata e cenoura | |
| **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, manga

**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 MAIO – MATERNAL E JARDIM**

|  |  | **SEGUNDA-FEIRA**  **15/05/2023** | | **TERÇA-FEIRA**  **16/05/2023** | | **QUARTA-FEIRA**  **17/05/2023** | | **QUINTA-FEIRA**  **18/05/2023** | | **SEXTA-FEIRA**  **19/05/2023** | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **3ª SEMANA** | **LANCHE DA MANHÃ**  **08:00h** | - Leite com cacau  - Pão com nata | | - Suco natural  - Pão com queijo | | - Chá natural  - Pão de cenoura com patê de ricota | | - Leite com cacau  - Biscoito salgado | | - Leite integral  - Pão com omelete | |
| **ALMOÇO**  **10:30h** | - Arroz e feijão  - Carne bovina em tiras com legumes  - Salada  - Fruta | | - Polenta cremosa com carne moída ao molho  - Salada  - Fruta | | - Arroz e feijão  - Picadinho de carne bovina com milho  - Legumes refogados  -Fruta | | - Arroz integral  - Torta de batata com carne moída  - Salada  - Fruta | | - Arroz e feijão  - Carne de frango com brócolis  - Salada  - Fruta | |
| **LANCHE DA TARDE**  **14:00h** | Frutas picadas | | Frutas picadas | | Frutas picadas | | Frutas picadas | | Frutas picadas | |
| **JANTAR**  **16:00h** | - Risoto de frango com legumes  - Salada | | - Arroz e feijão  - Carne suína em cubos  - Repolho e cenoura refogados | | - Sopa de mandioca com frango e legumes | | - Arroz e feijão  - Ovo cozido  - Legumes sauté | | - Macarrão caseiro com carne moída ao molho  - 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, morango

**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 MAIO – MATERNAL E JARDIM**

|  |  | **SEGUNDA-FEIRA**  **22/05/2023** | | **TERÇA-FEIRA**  **23/05/2023** | | **QUARTA-FEIRA**  **24/05/2023** | | **QUINTA-FEIRA**  **25/05/2023** | | **SEXTA-FEIRA**  **26/05/2023** | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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  - Bolo de frutas sem açúcar | | - Vitamina de frutas  - Pão com omelete | |
| **ALMOÇO**  **10:30h** | - Canjiquinha cremosa  - Carne suína ao molho  - Berinjela e abobrinha refogados  - Fruta | | - Arroz e feijão  - Carne de frango ao molho  - Purê de batata  - Salada  - Fruta | | - Macarrão caseiro integral com carne moída ao molho e legumes  - Salada  - Fruta | | - Arroz e feijão  - Quibe assado  - Legumes refogados  - Fruta | | - Arroz e feijão  - Carne de frango em cubos refogada  - Creme de milho  - 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  - Salada | | - Sopa de feijão com macarrão cabelinho de anjo e legumes | | - Arroz e feijão  - Carne suína em cubos  - Batata doce assada  - Salada | | - Arroz e grão de bico refogados  - Carne de frango ao molho  - Couve-flor e brócolis 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.**

**CARDÁPIO MAIO – MATERNAL E JARDIM**

|  |  | **SEGUNDA-FEIRA**  **29/05/2023** | | **TERÇA-FEIRA**  **30/05/2023** | | **QUARTA-FEIRA**  **31/05/2023** | | **QUINTA-FEIRA**  **01/06/2023** | | **SEXTA-FEIRA**  **02/06/2023** | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5ª SEMANA** | **LANCHE DA MANHÃ**  **08:00h** | - Chá natural  - Pão com queijo | | - Leite com cacau  - Pão integral com ricota | | - Leite integral  - Bolo de fruta sem açúcar | |  | |  | |
| **ALMOÇO**  **10:30h** | - Arroz e feijão  - Omelete com legumes  - Salada  - Fruta | | - Arroz e feijão  - Carne bovina em cubos  - Cenoura refogada  - Salada  - Fruta | | - Macarrão com carne moída ao molho  - Legumes sauté  - Fruta | |  | |  | |
| **LANCHE DA TARDE**  **14:00h** | Frutas picadas | | Frutas picadas | | Salada de frutas | |  | |  | |
| **JANTAR**  **16:00h** | - Sopa de frango, arroz e legumes | | - Arroz integral  - Torta de mandioca com carne moída  - Salada | | - Arroz  - Estrogonofe saudável de frango  - Batata sauté  - Vagem cozida | |  | |  | |
| **Composição nutricional**  **(média semanal)** | | | 717 kcal / CHO: 91,3 g / PTN: 15 g / LP: 11,7 g | | Vit A: 242 mcg | | Vit C: 31 mg | | Cálcio: 169,6 mg | | Fe: 6,2 mg |

**FRUTAS DA SEMANA:** banana, maçã, ameixa, morango

**VERDURAS DA SEMANA:** alface, tomate, beterraba, 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.**