**CARDÁPIO MAIO – LANCHE DA MANHÃ E TARDE**

| **1ª SEMANA** | **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** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lanche 1** |  |  | **Melão** | **Banana e morango** | **kiwi** |
| **Lanche 2** | **FERIADO** |  | **- Arroz carreteiro com cenoura, tomate e brócolis**  **- Salada de alface**  **- Laranja** | **- Suco de uva**  **- Biscoito integral**  **- Caqui** | **- Arroz e feijão**  **- Carne suína em cubos**  **- Abóbora refogada** |
| **Composição nutricional (média semanal):** | | 318,4 kcal | CHO: 39,2 g | PTN: 10 g | LPD: 7,1 g |

| **2ª SEMANA** | **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** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lanche 1** | **Chá natural**  **Biscoito doce** | **Mamão** | **Banana** | **Abacaxi** | **Melancia** |
| **Lanche 2** | **- Arroz e feijão**  **- Carne moída colorida**  **- Salada mix de folhas (acelga e alface)** | **- Arroz e lentilha**  **- Carne bovina em iscas**  **- Purê de mandioca**  **- Salada de tomate** | **- Canjiquinha cremosa**  **- Carne suína ao molho**  **- Salada de alface**  **- Maçã** | **- Vitamina de banana**  **- Pão com manteiga**  **- kiwi e morango** | **- Macarrão caseiro com frango ao molho**  **- Salada de repolho branco e roxo** |
| **Composição nutricional (média semanal):** | | 322 kcal | CHO: 47,6 g | PTN: 12,3 g | LPD: 6,4 g |

**CARDÁPIO MAIO – LANCHE DA MANHÃ E TARDE**

| **3ª SEMANA** | **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** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lanche 1** | **Maçã** | **Banana com aveia** | **Pêra** | **Mamão** | **Leite com cacau**  **Biscoito de gergelim** |
| **Lanche 2** | **- Arroz e feijão**  **- Omelete com brócolis e cenoura**  **- Salada de acelga e tomate**  **- Melão** | **- Sopa de feijão com macarrão cabelo de anjo** | **- Arroz e grão de bico**  **- Carne de panela**  **- Salada de beterraba** | **- Suco natural**  **- Torta de carne moída**  **- Caqui** | **- Arroz e feijão**  **- Quibe assado**  **- Salada de alface**  **- Manga** |
| **Composição nutricional (média semanal):** | | 311,5 kcal | CHO: 49,2 g | PTN: 12,3 g | LPD: 6,9 g |

| **4ª SEMANA** | **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** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lanche 1** | **Melão** | **Ameixa** | **Maçã** | **Banana** | **Mamão** |
| **Lanche 2** | **- Polenta cremosa**  **- Carne moída ao molho**  **- Salada de pepino com tomate** | **- Arroz**  **- Virado de feijão**  **- Carne suína em cubos**  **- Repolho refogado**  **- Laranja** | **- Macarrão caseiro integral com frango ao molho**  **- Salada mix de folhas** | **- Chá de frutas**  **- Pão de cenoura com queijo**  **- Melancia** | **- Arroz carreteiro**  **- Salada de vagem com cenoura cozidos**  **- Pêra** |
| **Composição nutricional (média semanal):** | | 316,2 kcal | CHO: 39,5 g | PTN: 12 g | LPD: 7,8 g |

**CARDÁPIO MAIO – LANCHE DA MANHÃ E TARDE**

| **5ª SEMANA** | **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** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lanche 1** | **Leite com cacau**  **Pão com doce de frutas** | **Caqui** | **Manga** |  |  |
| **Lanche 2** | **- Macarrão colorido com carne moída ao molho**  **- Salada de alface**  **- Abacaxi** | **- Arroz e feijão**  **- Carne de panela com batata e cenoura**  **- Salada de rúcula** | **- Sopa de arroz, carne de frango, cenoura e abobrinha e brócolis**  **- Maçã** |  |  |
| **Composição nutricional (média semanal):** | | 311,5 kcal | CHO: 49,2 g | PTN: 12,3 g | LPD: 6,9 g |

**ORIENTAÇÕES**

Horários das refeições:

| **LANCHE 1** | **LANCHE 2** |
| --- | --- |
| Manhã: 08:00h | Manhã: Início 09:00h |
| Tarde: 14:00h | Tarde: Início 15:00h |

* O primeiro lanche deve ser distribuído para o pré. Para esta faixa etária, os alimentos devem ser sempre cortados em tamanhos pequenos e em porções adequadas, para facilitar a alimentação (lanches 1 e 2).
* As saladas devem ser preparadas, sempre que possível, de maneira bem colorida.
* As frutas devem ser distribuídas, quando possível, sempre com casca, sendo estas, impreterivelmente, higienizadas adequadamente.
* Fazer uso do sal, óleo e açúcar com moderação.
* Os alimentos nos pratos devem ser distribuídos em porções adequadas, dispondo os grupos de alimentos separadamente.
* O cardápio pode sofrer alterações. Porém, as alterações e substituições podem ser realizadas somente pela RT Nutricionista.
* Toda solicitação de lanches, pedidos, ou outras situações relativas às refeições devem ser repassadas e aprovadas pela RT Nutricionista.