**CARDÁPIO JUNHO – 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** | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1ª SEMANA** | **LANCHE DA MANHÃ**  **08:00h** |  | |  | |  | | - Suco natural  - Pão com ovos mexidos | | - Vitamina de frutas  - Biscoito integral | |
| **ALMOÇO**  **10:30h** |  | |  | |  | | - Risoto de frango com legumes  - Salada  - Fruta | | - Arroz e feijão  - Carne moída colorida  - Batata doce assada  - Salada  - Fruta | |
| **LANCHE DA TARDE**  **14:00h** |  | |  | |  | | Frutas picadas | | Frutas picadas | |
| **JANTAR**  **16:00h** |  | |  | |  | | - Arroz e feijão  - Carne bovina em iscas com legumes  - Salada | | - Arroz integral com lentilha  - Carne suína refogada  - Purê de abóbora  - Salada | |
| **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, manga, mamão, pêra

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

**\*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 JUNHO – MATERNAL E JARDIM**

|  |  | **SEGUNDA-FEIRA**  **05/06/2023** | | **TERÇA-FEIRA**  **06/06/2023** | | **QUARTA-FEIRA**  **07/06/2023** | | **QUINTA-FEIRA**  **08/06/2023** | | **SEXTA-FEIRA**  **09/06/2023** | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2ª SEMANA** | **LANCHE DA MANHÃ**  **08:00h** | - Chá de frutas  - Pão com manteiga | | - Leite com cacau  - Pão ovos mexidos | | - Vitamina de banana com cacau  - Pão com queijo | |  | |  | |
| **ALMOÇO**  **10:30h** | - Arroz e feijão  - Carne suína ao molho  - Couve refogada  - Fruta | | - Arroz carreteiro com legumes  - Salada  - Fruta | | - Arroz e feijão  - Ovo cozido  - Chuchu e abobrinha sauté  - Salada  - Fruta | | FERIADO | | RECESSO | |
| **LANCHE DA TARDE**  **14:00h** | Frutas picadas | | Frutas picadas | | Frutas picadas | |  | |  | |
| **JANTAR**  **16:00h** | - Macarrão colorido com carne moída ao molho  - Salada | | - Arroz e feijão  - Carne de frango em iscas com legume  - Salada | | - Canjiquinha cremosa  - Carne suína em cubos  - Salada | |  | |  | |
| **Composição nutricional**  **(média semanal)** | | | 721 kcal / CHO: 96,3 g / PTN: 22 g / LP: 12,1 g | | Vit A: 213,5 mcg | | Vit C: 32 mg | | Cálcio: 174,6 mg | | Fe: 7 mg |

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

**VERDURAS DA SEMANA:** acelga, tomate, chuchu, 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 JUNHO – MATERNAL E JARDIM**

|  |  | **SEGUNDA-FEIRA**  **12/06/2023** | | **TERÇA-FEIRA**  **13/06/2023** | | **QUARTA-FEIRA**  **14/06/2023** | | **QUINTA-FEIRA**  **15/06/2023** | | **SEXTA-FEIRA**  **16/06/2023** | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **3ª SEMANA** | **LANCHE DA MANHÃ**  **08:00h** | - Chá natural  - Pão com manteiga | | - Leite integral  - Bolo de frutas sem açúcar | | - Chá natural  - Pão de vegetais com nata | | - Leite com cacau  - Biscoito salgado | | - Chá de frutas  - Pão integral com omelete | |
| **ALMOÇO**  **10:30h** | - Arroz e feijão  - Carne moída colorida  - Salada  - Fruta | | - Arroz integral  - Carne bovina de panela  - Mandioca cozida  - Salada  - Fruta | | - Arroz e feijão  - Quibe assado  - Salada  - Fruta | | - Macarrão na manteiga com cheiro verde  - Frango em iscas com tomate e cenoura  - Salada  - Fruta | | - Arroz e feijão  - Omelete de abobrinha  - Salada  - Fruta | |
| **LANCHE DA TARDE**  **14:00h** | Frutas picadas | | Frutas picadas | | Frutas picadas | | Frutas picadas | | Frutas picadas | |
| **JANTAR**  **16:00h** | - Sopa de feijão com macarrão, cenoura e chuchu | | - Arroz e feijão  - Frango (coxa/sob) assado com batata  - Salada | | - Arroz  - Panqueca de cenoura (massa) com frango desfiado  - Salada | | - Arroz e feijão  - Carne bovina com legume  - Salada | | - Polenta cremosa  - Carne suína ao molho  - Salada | |
| **Composição nutricional**  **(média semanal)** | | | 692,6 kcal / CHO: 91,4 g / PTN: 23,1 g / LP: 11,7 g | | Vit A: 206,5 mcg | | Vit C: 26,2 mg | | Cálcio: 171 mg | | Fe: 6,2 mg |

**FRUTAS DA SEMANA:** banana, maçã, laranja, mamão

**VERDURAS DA SEMANA:** alface, tomate, repolho roxo, 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 JUNHO – MATERNAL E JARDIM**

|  |  | **SEGUNDA-FEIRA**  **19/06/2023** | | **TERÇA-FEIRA**  **20/06/2023** | | **QUARTA-FEIRA**  **21/06/2023** | | **QUINTA-FEIRA**  **22/06/2023** | | **SEXTA-FEIRA**  **23/06/2023** | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **4ª SEMANA** | **LANCHE DA MANHÃ**  **08:00h** | - Leite com cacau  - Biscoito salgado | | - Chá natural  - Pão com ovos mexidos | | - Leite com cacau  - Biscoito de gergelim | | - Chá natural  - Pão com manteiga | | - Vitamina de frutas  - Pão com nata | |
| **ALMOÇO**  **10:30h** | - Arroz  - Carne de frango ensopada com batata e ervilha  - Salada  - Fruta | | - Arroz  - Virado de feijão  - Carne suína em cubos  - Couve refogada  - Fruta | | - Arroz e feijão  - Carne bovina em cubos  - Brócolis refogado  - Salada  - Fruta | | - Risoto de frango com legume  - Salada  - Fruta | | - Arroz e lentilha  - Carne moída em molho  - Batata doce à dorê  - Fruta | |
| **LANCHE DA TARDE**  **14:00h** | Frutas picadas | | Frutas picadas | | Frutas picadas | | Frutas picadas | | Frutas picadas | |
| **JANTAR**  **16:00h** | - Arroz e feijão  - Carne bovina ao molho  - Farofa de legumes  - Salada | | - Canjiquinha cremosa  - Carne de frango ao molho  - Legumes na manteiga | | - Macarrão com carne moída ao molho  - Legumes refogados | | - Arroz e feijão  - Carne bovina em molho com cenoura  - Salada | | - Arroz  - Estrogonofe saudável de frango  - Salada | |
| **Composição nutricional**  **(média semanal)** | | | 714,3 kcal / CHO: 92 g / PTN: 19,6 g / LP: 14,6 g | | Vit A: 231,2 mcg | | Vit C: 27,8 mg | | Cálcio: 172,3 mg | | Fe: 7,2 mg |

**FRUTAS DA SEMANA:** banana, maçã, kiwi, melancia

**VERDURAS DA SEMANA:** alface, tomate, cenoura, couve-flor

**\*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 JUNHO – MATERNAL E JARDIM**

|  |  | **SEGUNDA-FEIRA**  **26/06/2023** | | **TERÇA-FEIRA**  **27/06/2023** | | **QUARTA-FEIRA**  **28/06/2023** | | **QUINTA-FEIRA**  **29/06/2023** | | **SEXTA-FEIRA**  **30/06/2023** | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5ª SEMANA** | **LANCHE DA MANHÃ**  **08:00h** | - Chá natural  - Pão com nata | | - Leite com cacau  - Pão com queijo | | - Suco natural  - Torta salgada com legume | | - Chá de maçã  - Biscoito salgado | | - Leite integral  - Pão com manteiga | |
| **ALMOÇO**  **10:30h** | - Arroz e feijão  - Carne bovina de panela  - Chuchu refogado com milho  - Fruta | | - Risoto de frango com legumes  - Salada  - Fruta | | - Arroz com ervilha  - Carne moída ao molho  - Caponata de berinjela  - Salada  - Fruta | | - Arroz  - Torta de batata com frango  - Salada  - Fruta | | - Arroz e feijão  - Carne suína ao molho  - Repolho refogado com cheiro verde  - Fruta | |
| **LANCHE DA TARDE**  **14:00h** | Frutas picadas | | 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  - Farofa de legumes | | - Sopa de mandioca com frango e legumes | | - Arroz e feijão  - Carne moída ensopada com legumes  - Salada | | - Arroz e feijão  - Carne bovina de panela  - Salada | |
| **Composição nutricional**  **(média semanal)** | | | 726 kcal / CHO: 94 g / PTN: 19,8 g / LP: 15 g | | Vit A: 242 mcg | | Vit C: 30,6 mg | | Cálcio: 175 mg | | Fe: 7,8 mg |

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

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