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

| **1ª 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** | **Banana** | **Mamão** |
| **Lanche 2** | **- Risoto de frango com legumes**  **- 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** | **- Leite com cacau**  **- Cuca caseira**  **- Melão** | **- Macarrão colorido com carne moída ao molho**  **- Salada mix de folhas**  **- Laranja** |
| **Composição nutricional (média semanal):** | | 311,5 kcal | CHO: 49,2 g | PTN: 12,3 g | LPD: 6,9 g |

| **2ª SEMANA** | **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** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lanche 1** | **Maçã** | **Chá natural**  **Biscoito salgado** | **Abacaxi com morango** |  |  |
| **Lanche 2** | **- Polenta cremosa**  **- Carne de frango ao molho**  **- Salada de acelga com cenoura ralada** | **- Arroz e feijão**  **- Carne suína em cubos**  **- Abóbora refogada** | **- Arroz carreteiro com cenoura, tomate e brócolis**  **- Salada de alface roxa**  **- Banana** | **FERIADO** | **RECESSO** |
| **Composição nutricional (média semanal):** | | 306,8 kcal | CHO: 38,2 g | PTN: 9,8 g | LPD: 4,5 g |

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

| **3ª SEMANA** | **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** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lanche 1** | **Leite integral**  **Biscoito doce** | **Mamão** | **Banana com abacate** | **Chá natural**  **Pão com doce de fruta** | **Melancia** |
| **Lanche 2** | **- Arroz e feijão**  **- Ovo cozido**  **- Salada de repolho branco e roxo** | **- Canjiquinha cremosa**  **- Carne suína ao molho**  **- Salada de alface roxa**  **- Laranja** | **- Arroz e feijão**  **- Carne moída colorida**  **- Salada de acelga** | **- Chá de frutas**  **- Torta salgada de frango com legumes**  **- Ameixa** | **- Sopa de feijão com batata, macarrão, cenoura e abobrinha**  **- Maçã** |
| **Composição nutricional (média semanal):** | | 316 kcal | CHO: 39,5 g | PTN: 12 g | LPD: 7,2 g |

| **4ª SEMANA** | **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** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lanche 1** | **Leite com cacau**  **Biscoito salgado** | **Manga** | **Vitamina de fruta**  **Bolacha caseira** | **Mamão** | **Chá natural**  **Pão com mel** |
| **Lanche 2** | **- Arroz carreteiro com carne bovina, milho e cenoura**  **- Salada de tomate** | **- Arroz e feijão**  **- Carne de frango ao molho**  **- Mandioca cozida**  **- Salada de pepino** | **- Yakissoba saudável (carne bovina, cenoura, brócolis e repolho roxo)**  **- Salada de alface**  **- Maçã** | **- Leite com cacau**  **- Pão caseiro com doce de frutas**  **- Pêra** | **- Arroz e lentilha**  **- Carne suína em cubos**  **- Batata doce dorê**  **- Salada de acelga** |
| **Composição nutricional (média semanal):** | | 322 kcal | CHO: 47,6 g | PTN: 12,3 g | LPD: 6,8 g |

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

| **5ª SEMANA** | **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** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lanche 1** | **Leite integral**  **Biscoito doce** | **Banana** | **Leite com cacau**  **Cuca caseira** | **Melancia** | **Chá natural**  **Bolo simples** |
| **Lanche 2** | **- Polenta cremosa**  **- Carne moída ao molho**  **- Salada de repolho com cenoura ralada** | **- Arroz e feijão**  **- Carne bovina em cubos**  **- Salada de beterraba** | **- Risoto de frango**  **- Salada de alface**  **- Laranja** | **- Vitamina de fruta (polpa+leite)**  **- Bolacha caseira**  **- Melão** | **- Arroz e feijão**  **- Carne de frango em isca com brócolis**  **- Salada de alface roxa** |
| **Composição nutricional (média semanal):** | | 318,7 kcal | CHO: 39,5 g | PTN: 10 g | LPD: 7 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.