** CARDÁPIO JULHO – MATERNAL E JARDIM **

|  |  | **SEGUNDA-FEIRA**  **03/07/2023** | | **TERÇA-FEIRA**  **04/07/2023** | | **QUARTA-FEIRA**  **05/07/2023** | | **QUINTA-FEIRA**  **06/07/2023** | | **SEXTA-FEIRA**  **07/07/2023** | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 feijão  - Ovo cozido  - Salada  - Fruta | | - Arroz com lentilha  - Carne bovina de panela  - Farofa de legumes  - Fruta | | - Arroz e feijão  - Quibe assado  - Salada  - Fruta | | - Risoto de frango com legume  - Salada  - Fruta | | RECESSO | |
| **LANCHE DA TARDE**  **14:00h** | Frutas picadas | | Frutas picadas | | Frutas picadas | | Frutas picadas | |  | |
| **JANTAR**  **16:00h** | - Canjiquinha cremosa  - Carne moída ao molho  - Salada | | - Sopa de feijão com macarrão, batata e cenoura | | - Macarrão com carne de frango ao molho  - Legumes refogados | | - Arroz e feijão  - Carne bovina em cubos com legumes  - 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, maçã, mamão, melão

**VERDURAS DA SEMANA:** alface, tomate, cenoura, berinjela

**\*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 JULHO – MATERNAL E JARDIM **

|  |  | **SEGUNDA-FEIRA**  **24/07/2023** | | **TERÇA-FEIRA**  **25/07/2023** | | **QUARTA-FEIRA**  **26/07/2023** | | **QUINTA-FEIRA**  **27/07/2023** | | **SEXTA-FEIRA**  **28/07/2023** | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 manteiga | |
| **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  - Frango ao molho  - Purê de mandioca  - Salada  -Fruta | | - Macarrão caseiro 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  - Coxa/sob de frango assadas  - 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, maçã, abacaxi, manga

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