

# CARDÁPIO DEZEMBRO – MATERNAL E JARDIM

		SEGUNDA-FEIRA 04/12/2023	TERÇA-FEIRA 05/12/2023	QUARTA-FEIRA 06/12/2023	QUINTA-FEIRA 07/12/2023	SEXTA-FEIRA 08/12/2023
1ª SEMANA	LANCHE DA MANHÃ  08:00h	- Chá natural - Pão com nata	- Leite com cacau - Pão com queijo	- Vitamina de frutas - Biscoito salgado	- Leite integral - Pão com ovos mexidos	- Suco natural - Bolo de frutas
	ALMOÇO  10:30h	- Arroz e feijão - Coxa de frango assada - Legumes refogados - Salada - Fruta	- Polenta cremosa com carne moída ao molho - Salada - Fruta	- Arroz e feijão - Carne bovina de panela - Legumes refogados - Fruta	- Arroz e feijão - Carne suína em cubos - Repolho e cenoura refogados	- Arroz e feijão - Ovo cozido - Legumes sauté - Salada
	LANCHE DA TARDE  14:00h	Frutas picadas	Frutas picadas	Frutas picadas	Frutas picadas	Frutas picadas
	JANTAR  16:00h	- Arroz e feijão - Carne suína em cubos - Repolho e cenoura refogados	- Risoto de frango com legumes - Salada - Fruta	- Arroz - Mandioca cozida - Carne moída com espinafre - Salada	- Macarrão com molho de frango - Salada - Fruta	- Canjiquinha cremosa - Carne suína em cubos - Legumes refogados
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, melancia, laranja

**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 DEZEMBRO – MATERNAL E JARDIM

		SEGUNDA-FEIRA 11/12/2023	TERÇA-FEIRA 12/12/2023	QUARTA-FEIRA 13/12/2023	QUINTA-FEIRA 14/12/2023	SEXTA-FEIRA 15/12/2023	
2ª SEMANA	LANCHE DA MANHÃ  08:00h	- Leite com cacau - Biscoito de gergelim ou salgado	- Pão ovos mexidos - Chá de frutas	- Vitamina de frutas - Broa de milho	- Chá natural - Pão com manteiga	- Leite integral - Broa de milho	
	ALMOÇO  10:30h	- Arroz e feijão - Carne suína ao molho - Farofa de repolho - Salada	- Macarrão com carne de frango ao molho - Salada - Fruta	Arroz e feijão - Ovo cozido - Legumes sauté - Salada	- Arroz e feijão - Carne de gado com legumes - Salada - Fruta	- Canjiquinha com carne suína em cubos - Abobora refogada - Salada - Fruta	
	LANCHE DA TARDE  14:00h	Vitamina de morango (ou outra fruta) Biscoito salgado	Frutas picadas	Suco natural Pão com manteiga	Frutas picadas	Frutas picadas	
	JANTAR  16:00h	- Arroz carreteiro com legumes - Salada	- Arroz e feijão - Carne bovina com legumes - Salada	- Macarrão com carne moída ao molho - Salada - Fruta	- Polenta cremosa com carne de frango ao molho - Salada	- Arroz e feijão - Carne de frango em iscas com tomate - 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, pêssego, morango

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

		SEGUNDA-FEIRA 18/12/2023	TERÇA-FEIRA 19/12/2023	QUARTA-FEIRA 20/12/2023		
3ª SEMANA	LANCHE DA MANHÃ  08:00h	- Leite com cacau - Biscoito de gengibre	- Chá natural - Pão com manteiga	- Suco natural - Bolo de milho		
	ALMOÇO  10:30h	- Arroz e feijão - Carne suína em cubos - Batata doce refogada - Salada - Fruta	- Risoto de frango com legume (cenoura, e brócolis) - Salada - Fruta	- Arroz e feijão - Carne bovina em tiras com legumes - Salada - Fruta		
	LANCHE DA TARDE  14:00h	Frutas picadas	Vitamina de morango Biscoito de polvilho ou biscoito salgado	Frutas picadas		
	JANTAR  16:00h	- Arroz - Estrogonofe saudável de frango com cenoura - Salada	- Arroz e feijão - Carne bovina em molho com mandioca - Salada	- Canjiquinha cremosa com carne moída ao molho - Salada		
Composição nutricional (média semanal)		458,8 kcal / CHO: 55,3 g / PTN: 6 g / LP: 7,7 g		Vit A: 140 mcg	Vit C: 21 mg	Cálcio: 109,6 mg Fe: 2,6 mg

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

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