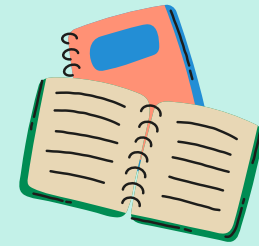
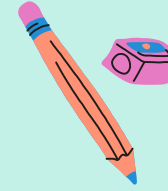


CARDÁPIO

INVERNO

AGOSTO - 2022 - MATERNAL
TEMPO INTEGRAL



SEMANA 1

SEMANA 2

SEMANA 3

SEMANA 4

SEG

TER

QUA

QUI

SEX

	<p>01/08 CAFÉ DA MANHÃ: VITAMINA DE MAMÃO COM MAÇÃ S/AÇÚCAR</p> <p>LANCHE DA MANHÃ: MAÇÃ</p> <p>MANHÃ: ARROZ BRANCO, CALDO DE MANDIOCA C/ CARNE BOVINA E CHEIRO VERDE</p> <p>TARDE: MACARRÃO À BOLONHESA E CENOURA</p> <p>FRUTA: ABACAXI</p>	<p>08/08 CAFÉ DA MANHÃ: VITAMINA DE BANANA C/ AVEIA S/ AÇÚCAR</p> <p>LANCHE DA MANHÃ: ABACAXI</p> <p>MANHÃ: MACARRÃO À BOLONHESA E CENOURA</p> <p>TARDE: ARROZ TEMPERADO (FRANGO, CENOURA, CHEIRO VERDE, PIMENTÃO, COLORAU), ALFACE E TOMATE</p> <p>FRUTA: MELÃO</p>	<p>15/08 RECESSO</p>	<p>22/08 CAFÉ DA MANHÃ: VITAMINA DE MAMÃO S/ AÇÚCAR</p> <p>LANCHE DA MANHÃ: MELÃO</p> <p>MANHÃ: ARROZ BRANCO, INHAME REFOGADO C/ CARNE BOVINA, SALADA DE CENOURA E BETERRABA CRUA RALADA</p> <p>TARDE: MACARRÃO À BOLONHESA C/ CARNE MOÍDA E CENOURA</p> <p>FRUTA: MAÇÃ</p>
	<p>02/08 CAFÉ DA MANHÃ: OVOS COZIDOS + BANANA</p> <p>LANCHE DA MANHÃ: ABACAXI</p> <p>MANHÃ: ARROZ BRANCO, CALDO DE MANDIOCA C/ CARNE BOVINA E CHEIRO VERDE</p> <p>TARDE: MACARRÃO À BOLONHESA E CENOURA</p> <p>FRUTA: MAÇÃ</p>	<p>09/08 CAFÉ DA MANHÃ: OVOS MEXIDOS C/TOMATE PICADINHO E CHEIRO VERDE</p> <p>LANCHE DA MANHÃ: MAMÃO</p> <p>MANHÃ: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, FAROFA DE CARNE SUÍNA DESFIADA C/ CENOURA, PIMENTÃO, CEBOLA, OVOS E CHEIRO VERDE</p> <p>TARDE: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, FRANGO COM BATATA INGLESA, SALADA DE ALFACE E TOMATE</p> <p>FRUTA: MAÇÃ</p>	<p>16/08 CAFÉ DA MANHÃ: OVOS MEXIDOS CREMOSOS C/ LEITE</p> <p>LANCHE DA MANHÃ: LARANJA</p> <p>MANHÃ: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, FAROFA DE CARNE BOVINA DESFIADA COM CEBOLA E CENOURA</p> <p>TARDE: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, POLENTA COM CARNE MOÍDA C/ ABOBRINHA E SALADA DE ALMEIRÃO</p> <p>FRUTA: MAÇÃ</p>	<p>23/08 CAFÉ DA MANHÃ: TORTA CREMOSA DE REPOLHO</p> <p>LANCHE DA MANHÃ: MAÇÃ</p> <p>MANHÃ: MACARRÃO À BOLONHESA C/ CARNE MOÍDA E CENOURA</p> <p>TARDE: ARROZ BRANCO, INHAME REFOGADO C/ CARNE BOVINA, SALADA DE CENOURA E BETERRABA CRUA RALADA</p> <p>FRUTA: MELÃO</p>
	<p>03/08 CAFÉ DA MANHÃ: BOLO DE BANANA E MAÇÃ S/AÇÚCAR + CHÁ DE HORTELÃ S/ AÇÚCAR</p> <p>LANCHE DA MANHÃ: BANANA</p> <p>MANHÃ: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, POLENTA, FRANGO C/ QUIABO E SALADA DE ACELGA</p> <p>TARDE: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA C/ CARNE SUÍNA, REPOLHO ROXO REFOGADO C/ TOMATE</p> <p>FRUTA: MELÃO</p>	<p>10/08 CAFÉ DA MANHÃ: BOLO DE LARANJA S/AÇÚCAR + CHÁ MATE S/ AÇÚCAR</p> <p>LANCHE DA MANHÃ: MAÇÃ</p> <p>MANHÃ: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, FRANGO COM BATATA INGLESA, SALADA DE ALFACE E TOMATE</p> <p>TARDE: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, FAROFA DE CARNE SUÍNA DESFIADA C/ CENOURA, PIMENTÃO, CEBOLA, OVOS E CHEIRO VERDE</p> <p>FRUTA: MAMÃO</p>	<p>17/08 CAFÉ DA MANHÃ: BANANA EM PEDAÇOS COM PASTA DE AMENDOIM S/AÇÚCAR</p> <p>LANCHE DA MANHÃ: MAÇÃ</p> <p>MANHÃ: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, POLENTA COM CARNE MOÍDA C/ ABOBRINHA E SALADA DE ALMEIRÃO</p> <p>TARDE: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, FAROFA DE CARNE BOVINA DESFIADA COM CEBOLA E CENOURA</p> <p>FRUTA: LARANJA</p>	<p>24/08 CAFÉ DA MANHÃ: OVOS COZIDO + MAMÃO</p> <p>LANCHE DA MANHÃ: BANANA</p> <p>MANHÃ: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, POLENTA, FRANGO C/ ABOBRINHA E SALADA DE CENOURA E BETERRABA RALADA</p> <p>TARDE: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, BATATA INGLESA C/ CARNE BOVINA DESFIADA, SALADA DE REPOLHO ROXO C/ CENOURA RALADA</p> <p>FRUTA: MELANCIA</p>
	<p>04/08 CAFÉ DA MANHÃ: VITAMINA DE MAÇÃ C/ MAMÃO S/ AÇÚCAR</p> <p>LANCHE DA MANHÃ: MELÃO</p> <p>MANHÃ: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA C/ CARNE SUÍNA, REPOLHO ROXO REFOGADO C/ TOMATE</p> <p>TARDE: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, POLENTA, FRANGO C/ QUIABO E SALADA DE ACELGA</p> <p>FRUTA: BANANA</p>	<p>11/08 CAFÉ DA MANHÃ: VITAMINA DE BANANA C/ AVEIA S/ AÇÚCAR</p> <p>LANCHE DA MANHÃ: MELÃO</p> <p>MANHÃ: CALDO DE MANDIOCA C/ CARNE BOVINA DESFIADA E CHEIRO VERDE</p> <p>TARDE: ARROZ BRANCO, FEIJOADA C/ PERNIL E LINGUIÇA, FAROFA DE COUVE</p> <p>FRUTA: MELANCIA</p>	<p>18/08 CAFÉ DA MANHÃ: FRAPÊ DE MANGA S/ AÇÚCAR</p> <p>LANCHE DA MANHÃ: PÊRA</p> <p>MANHÃ: ARROZ BRANCO, ESCONDIDINHO DE BATATA C/FRANGO, SALADA DE REPOLHO BRANCO C/ TOMATE E CHEIRO VERDE</p> <p>TARDE: ARROZ BRANCO, CALDO DE FEIJÃO CARIOCA COM PERNIL E LINGUIÇA, CHEIRO VERDE</p> <p>FRUTA: BANANA</p>	<p>25/08 CAFÉ DA MANHÃ: VITAMINA DE MAMÃO E MAÇÃ S/ AÇÚCAR</p> <p>LANCHE DA MANHÃ: MELANCIA</p> <p>MANHÃ: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, BATATA INGLESA C/ CARNE BOVINA DESFIADA, SALADA DE REPOLHO ROXO C/ CENOURA RALADA</p> <p>TARDE: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, POLENTA, FRANGO C/ ABOBRINHA E SALADA DE CENOURA E BETERRABA RALADA</p> <p>FRUTA: BANANA</p>
	<p>05/08 CAFÉ DA MANHÃ: SALADA DE FRUTAS (MAÇÃ, MAMÃO, BANANA E SUCO DE LARANJA)</p> <p>LANCHE DA MANHÃ: MELÃO</p> <p>MANHÃ: REFEIÇÃO: ARROZ TEMPERADO (FRANGO, CENOURA, CHEIRO VERDE, PIMENTÃO, COLORAU), ALFACE E TOMATE</p> <p>TARDE: MACARRÃO À BOLONHESA C/ CENOURA</p> <p>SUCO: NATURAL DE ABACAXI (SEM AÇÚCAR)</p>	<p>12/08 CAFÉ DA MANHÃ: SALADA DE FRUTAS (MAÇÃ, MAMÃO, BANANA E SUCO DE LARANJA)</p> <p>LANCHE DA MANHÃ: MELANCIA</p> <p>MANHÃ: ARROZ BRANCO, FEIJOADA C/ PERNIL E LINGUIÇA, FAROFA DE COUVE</p> <p>TARDE: CALDO DE MANDIOCA C/ CARNE BOVINA DESFIADA E CHEIRO VERDE</p> <p>FRUTA: MELÃO</p>	<p>19/08 CAFÉ DA MANHÃ: SALADA DE FRUTAS (MAÇÃ, MAMÃO, BANANA, SUCO DE LARANJA)</p> <p>LANCHE DA MANHÃ: PÊRA</p> <p>MANHÃ: ARROZ BRANCO, CALDO DE FEIJÃO CARIOCA COM PERNIL E LINGUIÇA, CHEIRO VERDE</p> <p>TARDE: ARROZ BRANCO, ESCONDIDINHO DE BATATA C/FRANGO, SALADA DE REPOLHO BRANCO C/ TOMATE E CHEIRO VERDE</p> <p>FRUTA: BANANA</p>	<p>26/08 CAFÉ DA MANHÃ: BATATA DOCE COZIDA + CHÁ DE HORTELÃ</p> <p>LANCHE DA MANHÃ: BANANA</p> <p>MANHÃ: FEIJÃO TROPEIRO C/ CARNE SUÍNA, OVO, COUVE, CHEIRO VERDE</p> <p>TARDE: MACARRÃO À BOLONHESA C/ CENOURA</p> <p>FRUTA: ABACAXI</p>
	<p>29/08 - SEGUNDA FEIRA CAFÉ DA MANHÃ: VITAMINA DE BANANA C/ AVEIA (S/AÇÚCAR)</p> <p>LANCHE DA MANHÃ: ABACAXI</p> <p>MANHÃ: MACARRÃO À BOLONHESA C/CENOURA</p> <p>TARDE: FEIJÃO TROPEIRO C/ CARNE SUÍNA, OVO, COUVE E CHEIRO VERDE</p> <p>FRUTA: BANANA</p>	<p>30/08 - TERÇA-FEIRA CAFÉ DA MANHÃ: BATATA DOCE COZIDA + CHÁ DE HORTELÃ</p> <p>LANCHE DA MANHÃ: MELANCIA</p> <p>MANHÃ: ARROZ TEMPERADO (FRANGO, CENOURA, CHEIRO VERDE, PIMENTÃO, COLORAU)</p> <p>TARDE: ARROZ BRANCO, FEIJÃO PRETO C/ CARNE SUÍNA, FAROFA DE COUVE</p> <p>FRUTA: PÊRA</p>	<p>31/08 - QUARTA-FEIRA CAFÉ DA MANHÃ: VITAMINA DE MELÃO (S/AÇÚCAR)</p> <p>LANCHE DA MANHÃ: PÊRA</p> <p>MANHÃ: ARROZ BRANCO, FEIJÃO PRETO C/ CARNE SUÍNA, FAROFA DE COUVE</p> <p>TARDE: ARROZ TEMPERADO (FRANGO, CENOURA, CHEIRO VERDE, PIMENTÃO, COLORAU)</p> <p>FRUTA: MELANCIA</p>	

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL

MODALIDADE	KCAL	PROTEÍNA (G)	GORDURA (G)	CARBOIDRATO (G)	CÁLCIO (MG)	FERRO	RETINOL	VIT.C
INTEGRAL	470,7	18	9	82	123,85	3,13	171,56	68,26

