

CARDÁPIO

AGOSTO - 2024
MATERNAL - INTEGRAL

SEMANA 1

SEMANA 2

SEMANA 3

SEMANA 4

SEG

<p>05/08</p> <p>LANCHE DO INTEGRAL (MANHÃ/TARDE): MINGAU DE AVEIA COM MAÇÃ SEM AÇÚCAR</p> <p>REFEIÇÃO DO INTEGRAL: CALDO DE FEIJÃO COM CARNE SUÍNA E CHEIRO VERDE</p>	<p>12/08</p> <p>LANCHE DO INTEGRAL (MANHÃ/TARDE): OVOS MEXIDOS + LEITE SABORIZADO COM LARANJA SEM AÇÚCAR</p> <p>REFEIÇÃO DO INTEGRAL: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, CARNE MOÍDA COM BATATA DOCE E CHEIRO VERDE</p>	<p>19/08</p> <p>LANCHE DO INTEGRAL (MANHÃ/TARDE): VITAMINA DE MAÇÃ E AVEIA SEM AÇÚCAR</p> <p>REFEIÇÃO DO INTEGRAL: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, CARNE MOÍDA COM MANDIOCA E CHEIRO VERDE</p>	<p>26/08</p> <p>LANCHE DO INTEGRAL (MANHÃ/TARDE): OVOS COZIDOS + SUÇO DE FRUTA SEM AÇÚCAR</p> <p>REFEIÇÃO DO INTEGRAL: GALINHADA (ARROZ, FRANGO, AÇAFRÃO, CEBOLA, PIMENTÃO E CHEIRO VERDE)</p>
--	---	--	---

TER

<p>06/08</p> <p>LANCHE DO INTEGRAL (MANHÃ/TARDE): BISCOITO DE POLVILHO + LEITE COM CANELA SEM AÇÚCAR</p> <p>REFEIÇÃO DO INTEGRAL: CALDO DE MANDIOCA COM CARNE MOÍDA DESFIADA E CHEIRO VERDE</p>	<p>13/08</p> <p>LANCHE DO INTEGRAL (MANHÃ/TARDE): VITAMINA DE BANANA SEM AÇÚCAR</p> <p>REFEIÇÃO DO INTEGRAL: ARROZ CARRETEIRO COM FEIJÃO CARIOCA, CARNE BOVINA DESFIADA, CENOURA RALADA E CHEIRO VERDE</p>	<p>20/08</p> <p>LANCHE DO INTEGRAL (MANHÃ/TARDE): BISCOITO DE POLVILHO + CHÁ MATE SEM AÇÚCAR</p> <p>REFEIÇÃO DO INTEGRAL: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, CARNE SUÍNA COM BATATA INGLESA E SALADA DE PEPINO</p>	<p>27/08</p> <p>LANCHE DO INTEGRAL (MANHÃ/TARDE): MAMÃO PAPAIA COM AVEIA + LEITE PURO SEM AÇÚCAR</p> <p>REFEIÇÃO DO INTEGRAL: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, CARNE SUÍNA COM CENOURA, PIMENTÃO, CEBOLA E CHEIRO VERDE</p>
---	--	--	---

QUA

<p>07/08</p> <p>LANCHE DO INTEGRAL (MANHÃ/TARDE): VITAMINA DE MAÇÃ COM AMEIXA SEM AÇÚCAR</p> <p>REFEIÇÃO DO INTEGRAL: ARROZ TEMPERADO COM AÇAFRÃO, FRANGO DESFIADO, MILHO, CHEIRO VERDE, CENOURA E VAGEM</p>	<p>14/08</p> <p>LANCHE DO INTEGRAL (MANHÃ/TARDE): BATATA DOCE COZIDA + CHÁ MATE SEM AÇÚCAR</p> <p>REFEIÇÃO DO INTEGRAL: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, CARNE SUÍNA COM INHAME E CHEIRO VERDE</p>	<p>21/08</p> <p>LANCHE DO INTEGRAL (MANHÃ/TARDE): OVOS MEXIDOS + SUÇO DE FRUTA SEM AÇÚCAR</p> <p>REFEIÇÃO DO INTEGRAL: ARROZ TEMPERADO COM AÇAFRÃO, FRANGO DESFIADO, MILHO, CHEIRO VERDE, CENOURA E VAGEM</p>	<p>28/08</p> <p>LANCHE DO INTEGRAL (MANHÃ/TARDE): VITAMINA DE BANANA CATURRA SEM AÇÚCAR</p> <p>REFEIÇÃO DO INTEGRAL: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, CARNE BOVINA COM INHAME E CHEIRO VERDE</p>
---	--	--	--

QUI

<p>08/08</p> <p>LANCHE DO INTEGRAL (MANHÃ/TARDE): OVOS MEXIDOS + SUÇO DE FRUTA SEM AÇÚCAR</p> <p>REFEIÇÃO DO INTEGRAL: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, CARNE MOÍDA COM REPOLHO</p>	<p>15/08</p> <p>FERIADO</p>	<p>22/08</p> <p>LANCHE DO INTEGRAL (MANHÃ/TARDE): OVOS MEXIDOS + CHÁ DE HORTELÃ SEM AÇÚCAR</p> <p>REFEIÇÃO DO INTEGRAL: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, CARNE MOÍDA COM ABOBRINHA E SALADA</p>	<p>29/08</p> <p>LANCHE DO INTEGRAL (MANHÃ/TARDE): OVOS MEXIDOS + CHÁ MATE SEM AÇÚCAR</p> <p>REFEIÇÃO DO INTEGRAL: MACARRÃO AO MOLHO DE FRANGO COM EXTRATO DE TOMATE, BRÓCOLIS E CHEIRO VERDE</p>
---	---	---	---

SEX

<p>09/08</p> <p>LANCHE DO INTEGRAL (MANHÃ/TARDE): OMELETE + CHÁ MATE SEM AÇÚCAR</p> <p>REFEIÇÃO DO INTEGRAL: ARROZ BRANCO, CARNE BOVINA DESFIADA COM PURÊ DE BATATA E SALADA DE BETERRABA</p>	<p>16/08</p> <p>RECESSO</p>	<p>23/08</p> <p>LANCHE DO INTEGRAL (MANHÃ/TARDE): BATATA DOCE + CHÁ MATE SEM AÇÚCAR</p> <p>REFEIÇÃO DO INTEGRAL: MACARRÃO YAKSSOBA COM CARNE SUÍNA, PIMENTÃO, CEBOLA, BRÓCOLIS, CENOURA E CHEIRO VERDE</p>	<p>30/08</p> <p>LANCHE DO INTEGRAL (MANHÃ/TARDE): BISCOITO DE POLVILHO + LEITE COM CANELA SEM AÇÚCAR</p> <p>REFEIÇÃO DO INTEGRAL: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, POLENTA COM MOLHO DE MOÍDA E SALADA DE COUVE</p>
--	---	---	---

ILUSTRAÇÃO DA OBRA DE ALFREDO VOLPI

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL					
MODALIDADE	KCAL	PROTEÍNA (G)	GORDURA (G)	CARBOIDRATO (G)	SÓDIO (MG)
INFANTIL E FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS	416,37	17,0	7,0	72,0	409,82
FUNDAMENTAL - SÉRIES FINAIS E EJA	547,66	23,0	9,0	103,0	523,04



Secretaria
Educa o



Marina Marcotino Braga
Marina Marcotino Braga
Nutricionista
CRM 9 21836