

# CARDÁPIO

## VERÃO

### FEVEREIRO

#### MATERNAL

SEMANA 1

SEMANA 2

SEMANA 3

SEMANA 4

SEG

**06/02**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
 VITAMINA DE ABACATE S/  
 AÇÚCAR  
**REFEIÇÃO:**  
 MACARRÃO À BOLONHESA  
 (C/ CARNE MOÍDA)  
**FRUTA:**  
 MELÃO

**13/02**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
 VITAMINA DE AMENDOIM S/  
 AÇÚCAR  
**REFEIÇÃO:**  
 MACARRÃO À BOLONHESA  
 (C/ CARNE MOÍDA)  
**FRUTA:**  
 MAÇÃ

**20/02**  
**RECESSO**

TER

**07/02**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
 OVOS MEXIDOS + MAÇÃ  
**REFEIÇÃO:**  
 ARROZ BRANCO, FEIJÃO  
 CARIOCA, FAROFA DE CARNE  
 SUÍNA COM CEBOLA, CENOURA E  
 CHEIRO VERDE  
**FRUTA:**  
 MAÇÃ

**14/02**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
 MELANCIA + LEITE PURO  
**REFEIÇÃO:**  
 ARROZ BRANCO, FEIJÃO  
 CARIOCA, FAROFA DE CARNE  
 BOVINA DESFIADA, CENOURA,  
 PIMENTÃO, CEBOLA, CHEIRO  
 VERDE  
**FRUTA:**  
 MAÇÃ

**21/02**  
**FERIADO**

QUA

**08/02**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
 BROA DE FUBÁ SEM AÇÚCAR +  
 CHÁ MATE  
**REFEIÇÃO:**  
 ARROZ BRANCO, FEIJÃO  
 CARIOCA, FRANGO COM BATATA  
 INGLESA E SALADA DE RÚCULA  
 COM BETERRABA  
**FRUTA:**  
 PÊRA

**15/02**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
 GRISSINI SALGADO + CHAI LATTE  
 (LEITE + CHÁ MATE) S/ AÇÚCAR  
**REFEIÇÃO:**  
 ARROZ BRANCO, FEIJÃO  
 CARIOCA, INHAME REFOGADO  
 COM CARNE SUÍNA, SALADA DE  
 ACELGA COM TOMATE  
**FRUTA:**  
 MELÃO

**22/02**  
**RECESSO**

QUI

**09/02**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
 OVOS COZIDOS + MAÇÃ  
**REFEIÇÃO:**  
 ARROZ BRANCO, FEIJÃO  
 CARIOCA, FRANGO COM  
 ABOBRINHA, SALADA DE ALFACE  
 E TOMATE  
**FRUTA:**  
 BANANA

**16/02**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
 OVOS COZIDOS + BANANA  
**REFEIÇÃO:**  
 ARROZ BRANCO, FEIJÃO  
 CARIOCA, CARNE BOVINA COM  
 ABOBRINHA E TOMATE E SALADA  
 DE ALFACE  
**FRUTA:**  
 PÊRA

**23/02**  
**RECESSO**

SEX

**10/02**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
 VITAMINA DE MAÇÃ S/ AÇÚCAR  
**REFEIÇÃO:**  
 ARROZ BRANCO, TUTU DE FEIJÃO  
 CARIOCA C/ CARNE SUÍNA E  
 OVOS, SALADA DE COUVE E  
 TOMATE  
**FRUTA:**  
 MELÃO

**17/02**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
 VITAMINA DE BANANA S/  
 AÇÚCAR  
**REFEIÇÃO:**  
 ARROZ BRANCO, FEIJÃO  
 CARIOCA, CARNE SUÍNA,  
 VINAGRETE DE REPOLHO  
 (REPOLHO, TOMATE, CEBOLA,  
 CHEIRO VERDE)  
**FRUTA:**  
 MELÃO

**24/02**  
**RECESSO**

5º SEM

**27/02**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
 VITAMINA DE BANANA S/ AÇÚCAR  
**REFEIÇÃO:**  
 MACARRÃO À BOLONHESA (C/  
 CARNE MOÍDA)  
**FRUTA:**  
 MAÇÃ

**28/02**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
 VITAMINA DE MAÇÃ S/ AÇÚCAR  
**REFEIÇÃO:**  
 ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA  
 C/ CARNE BOVINA COM  
 MANDIOCA, SALADA DE  
 BETERRABA COZIDA  
**FRUTA:**  
 PÊRA

#### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL

MODALIDADE	KCAL	PROTEÍNA (G)	GORDURA (G)	CARBOIDRATO (G)	CÁLCIO (MG)	FERRO	RETINOL	VIT.C
MATERNAL	260,08	10,0	6,0	45,5	69,5	17,7	388,05	16,9

