

CARDÁPIO- EDUCAÇÃO INFANTIL FAIXA ETÁRIA – 4 A 5 ANOS PERÍODO INTEGRAL

CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL PEQUENOPOLIS			NOVEMBRO 2023		
	2ª FEIRA 06/11	3ª FEIRA 07/11	4ª FEIRA 08/11	5ª FEIRA 09/11	6ª FEIRA 10/11
CAFÉ DA MANHA 08:00	Pão Frances Margarina Suco de Uva	Torta de frango com legumes Suco de Abacaxi	Pão Frances Margarina Leite com chocolate	logurte Maça	Pão Frances Margarina Leite com chocolate
ALMOÇO 11:00	Arroz/ Feijão Omelete Salada de Repolho	Arroz (restrições)/Feijão Macarronada com carne Salada de Couve Laranja	Arroz/Feijão Iscas Ceboladas Salada de Alface Melão	Arroz/Feijão Frango assado com batata Salada de Tomate	Arroz/Feijão Carne de porco Cozido com mandioca Salada de Couve
LANCHE 12:20	Biscoito Leite com polpa	Banana	Leite engrossado (quente ou gelado)	Morango	Mamão
LANCHE 15:00	Torta de frango com legumes Suco de goiaba	Pão Frances com carne moída Suco	Arroz/Feijão Iscas Ceboladas Carne Salada de Alface	logurte Mix de bolachas	Pão de queijo Suco de Abacaxi
CEIA 16:30	Morango	Maça	Melancia	Mamão	Laranja
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		70%	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
		1087,39	164g	38g	33g
			60%	14%	27%

Dalila Alves Barboza – CRN8 6346

- Frutas e verduras: sujeitos a alterações

CARDÁPIO- EDUCAÇÃO INFANTIL FAIXA ETÁRIA – 4 A 5 ANOS PERÍODO INTEGRAL

CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL PEQUENOPOLIS				NOVEMBRO 2023	
	2ª FEIRA 13/11	3ª FEIRA 14/11		5ª FEIRA 16/11	6ª FEIRA 17/11
CAFÉ DA MANHA 07:50	Pão Frances Margarina Suco de Laranja	Biscoito de Polvilho Leite com chocolate		logurte Maça	Pão Frances Margarina Leite com chocolate
ALMOÇO 10:40	Arroz/Feijão Salada de Ovos Salada de tomate	Arroz/Feijão Carne com legumes Salada de Brocolis com Couve		Arroz (restrições)/Feijão Macarronada com frango Salada de Alface	Arroz/Feijão Filé de Peixe Salada de Mix verde (folhas)
LANCHE 12:20	Biscoito Leite com polpa	Banana		Melão	Morango
LANCHE 15:00	Torta de Carne com queijo Suco de Abacaxi	Pão Francês com carne moída Suco de Uva		Macarronada com frango Salada de Couve Suco de Morango	Arroz/Feijão Filé de Peixe Salada de Mix verde (folhas)
CEIA 16:30	Morango	Maça		Laranja	Melão
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		70%	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
		1040,16	158g	43g	28g
			61%	16%	24%

Dalila Alves Barboza – CRN8 6346

- Frutas e verduras: sujeitos a alterações

CARDÁPIO- EDUCAÇÃO INFANTIL FAIXA ETÁRIA – 4 A 5 ANOS PERÍODO INTEGRAL

CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL PEQUENOPOLIS				NOVEMBRO 2023	
	2ª FEIRA 20/11	3ª FEIRA 21/11	4ª FEIRA 22/11	5ª FEIRA 23/11	6ª FEIRA 24/11
CAFÉ DA MANHÃ 07:50	Pão Frances Margarina Suco de Laranja	Mix de Bolachas Leite com polpa	Pão Frances Margarina Leite com chocolate	Bolo de Banana com chocolate Suco de Laranja	Pão Frances Margarina Leite com chocolate
ALMOÇO 10:40	Arroz/Feijão Omelete assado Salada de Tomate	Arroz/Feijão Frango em cubos com legumes Salada de Couve	Arroz (restrições)/Feijão Macarronada com molho vermelho com Coxinha da asa em molho Salada de Alface Banana	Arroz/Tutu de Feijão Salada de legumes cozidos Salada de alface Maça	Arroz/Feijão Bolo de carne moída com queijo e legumes Salada de Couve
LANCHE 12:20	Biscoito Leite com polpa	Banana	Leite engrossado (quente ou gelado)	Maça	Banana
LANCHE 15:00	Bolo de Banana com chocolate Suco de Morango	Pão Frances com patê de frango Suco de Uva	Torta (pizza) de Carne c/ queijo Suco de Abacaxi	Macarronada com molho vermelho com Coxinha da asa em molho/Feijão Salada de Alface	Arroz/Feijão Filé de Peixe Salada de Couve Laranja
CEIA 16:30	Maça	Mamão	Laranja	Banana	Melancia
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		70%	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
		1141,33	180g	42g	28g
			65%	15%	23%

Dalila Alves Barboza – CRN8 6346

- Frutas e verduras: sujeitos a alterações

CARDÁPIO- EDUCAÇÃO INFANTIL FAIXA ETÁRIA – 4 A 5 ANOS PERÍODO INTEGRAL

CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL PEQUENOPOLIS				NOVEMBRO 2023	
	2ª FEIRA 27/11	3ª FEIRA 28/11	4ª FEIRA 29/11		
CAFÉ DA MANHA 08:00	Pão Frances Margarina Suco de Uva	Torta de frango com queijo Suco de Abacaxi	Pão Frances Margarina Suco de Morango		
ALMOÇO 11:00	Arroz/Feijão Ovo mexidos cremoso Salada de Repolho	Arroz (restrição)/Feijão Macarronada com carne moída Salada de Almeirão	Arroz/Feijão Filé de peixe Salada de Couve		
LANCHE 12:20	Biscoito Leite com polpa	Banana	Leite engrossado (quente ou gelado)		
LANCHE 15:00	Torta de frango com queijo Suco de Abacaxi	Pão Frances com carne moída Suco de Morango	Bolo de chocolate c/ banana Suco de Abacaxi		
CEIA 16:30	Morango	Laranja	Melancia		
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		70%	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
		1088,76	161g	43g	29g
			62%	16%	26%

Dalila Alves Barboza – CRN8 6346

- Frutas e verduras: sujeitos a alterações