



Data	Desjejum	Colação	Almoço	Lanche	Jantar	Energia (Kcal/dia)*
05/02 Segunda feira	Leite c/achocolatado Biscoito salgado	Fruta	Ovo cozido c/batata e cenoura, arroz e feijão	Suco de laranja biscoito	Carne em cubos c/legumes, arroz e feijão	872 Kcal
06/02 Terça feira	Leite c/achocolatado Biscoito doce	Fruta	Carne em cubos c/abobrinha, arroz e feijão, salada de acelga c/tomate	Vitamina de mamão	Frango assado, arroz e feijão, salada de cenoura cozida	700,9 Kcal
07/02 Quarta feira	Leite c/achocolatado Bisnaguinha c/margarina	Fruta	Macarrão c/frango ao molho salada de alface	Mingau de chocolate	Carne moída batata, arroz e feijão, salada de tomate	785 Kcal
08/02 Quinta feira	Leite c/flocos de milho	Fruta	Peixe c/pimentão e tomate, purê de batata, arroz e feijão	Bolo de fubá suco de fruta	Risoto de frango c/legumes	795,6 Kcal
09/02 Sexta feira	Leite c/achocolatado Biscoito Rosquinha	Fruta	Carne moída c/quiabo, arroz e feijão salada de tomate	Salada de frutas c/aveia	Carne c/ cenoura, arroz e feijão	765,9 Kcal
12/02 Segunda feira	Ponto Facultativo					
13/02 Terça feira	Feriado - Carnaval					
14/02 Quarta feira	Ponto Facultativo até as 13hs			Leite c/achocolatado biscoito doce	Risoto de carne c/legumes e fruta	414 Kcal
15/02 Quinta feira	Leite c/achocolatado Biscoito salgado	Fruta	Frango c/tomate e pimentão, arroz e feijão e abobrinha cozida	Arroz doce	Carne moída c/lentilha e arroz e salada de tomate	726 Kcal
16/02 Sexta feira	Leite c/achocolatado Biscoito doce	Fruta	Macarrão c/carne em iscas ao molho e cenoura cozida	Mingau de chocolate	Frango c/legumes, arroz e feijão	705 Kcal



Data	Desjejum	Colação	Almoço	Lanche	Jantar	Energia (Kcal/dia)*
19/02 Segunda feira	Leite c/achocolatado Biscoito doce	Fruta	Carne em iscas c/tomate, arroz e feijão, beterraba cozida	Vitamina de maracujá	Carne em iscas c/legumes, arroz e feijão	716 Kcal
20/02 Terça feira	Leite c/achocolatado Biscoito salgado	Fruta	Frango c/cenoura, arroz e feijão Salada de repolho	Creme de abacate	Carne em cubos c/ batata, arroz e feijão e salada de pepino	755,7 Kcal
21/02 Quarta feira	Leite c/flocos de milho	Fruta	Carne moída ao molho, polenta, arroz e feijão, salada de alface	Canjica	Frango c/legumes, arroz e feijão	715,4 Kcal
22/02 Quinta feira	Leite c/achocolatado Pão c/margarina	Fruta	Macarrão c/frango ao molho e salada de pepino c/tomate	Limonada c/biscoito	Risoto de carne c/legumes	752,6 Kcal
23/02 Sexta feira	Leite c/achocolatado Biscoito Rosquinha	Fruta	Feijão nutritivo (feijão+carne em cubos+ cenoura), arroz e salada de couve	Torta de frango c/suco de fruta	Carne moída ao molho c/polenta arroz e salada de repolho	840 Kcal
26/02 Segunda feira	Leite c/achocolatado Biscoito doce	Fruta	Omelete c/tomate, arroz e feijão, abóbora cozida, salada de acelga	Melão	Carne c/ legumes, arroz e feijão	718,8 Kcal
27/02 Terça feira	Leite c/achocolatado Biscoito salgado	Fruta	Carne moída c/lentilha, arroz, salada de tomate	Vitamina de manga	Macarrão c/ frango ao molho salada de alface	731,4Kcal
28/02 Quarta feira	Leite c/achocolatado Bisnaguinha c/margarina	Fruta	Feijão preto c/carne suína, arroz, couve refogada e farofa	Suco de maracujá biscoito	Carne c/ batata, arroz e feijão e salada de tomate	813,7 Kcal
01/03 Quinta feira	Leite c/flocos de milho	Fruta	Peixe c/pimentão e tomate, batata cozida, arroz e feijão e salada de alface	Bolo de chocolate suco de fruta	Carne moída c/ abóbora, arroz e feijão	781 Kcal
02/03 Sexta feira	Leite c/achocolatado Biscoito Rosquinha	Fruta	Macarrão c/carne em iscas ao molho e cenoura cozida	Salada de frutas c/aveia	Frango c/cenoura, arroz e feijão e salada de repolho c/tomate	775 Kcal



Prefeitura de Carapicuíba

Secretaria de Educação



CARDÁPIO 2 - BERÇÁRIO II e MATERNAL FEVEREIRO / 2018

Orientações:

- 1. O EXTRATO DE TOMATE deve ser utilizado nas preparações descritas: "ao molho".**
- 2. Em preparações com carne, frango e peixe utilizar legumes para dar cor e sabor;**
- 3. Não utilizar sal, óleo e açúcar em excesso;**
- 4. Os itens de Hortifrutis poderão sofrer alterações conforme sazonalidade;**
- 5. Informar ao DEPAE se qualidade e quantidade de alimentos é suficiente e se estão de acordo com a requisição;**
- 6. Faça a quantidade certa de alimentos, evitando assim o desperdício;**
- 7. Transferir a fruta da colação como sobremesa no almoço caso haja necessidade de adequação**
- 8. Crianças do Berçário II substituir flocos de milho por biscoito ou pão conforme aceitação dos alunos.**
- 9. *O cálculo do valor nutricional do cardápio foi realizado com base nas porções recomendadas para as crianças de período integral e de acordo com cada faixa etária, atendendo as exigências conforme o Programa Nacional da Alimentação Escolar (Resolução N°26, de 17 de Junho de 2013).**