



<b>Data</b>	<b>Desjejum</b>	<b>Colação</b>	<b>Almoço</b>	<b>Lanche</b>	<b>Jantar</b>
<b>1ª Semana</b>					
02/04 Segunda feira	Leite c/achocolatado Biscoito salgado	Fruta	Carne c/abóbora, arroz e feijão	Canjica	Risoto de frango c/legumes
03/04 Terça feira	Leite c/achocolatado Biscoito Rosquinha	Fruta	Frango c/cenoura, arroz e feijão, salada de pepino	Melancia	Macarrão c/carne ao molho e salada de brócolis
04/04 Quarta feira	Leite c/achocolatado Bisnaguinha c/margarina	Fruta	Carne cubos c/chuchu, arroz e feijão, salada de alface c/tomate	Vitamina de banana e maça c/aveia	Frango ao molho c/ polenta e salada de pepino c/ tomate
05/04 Quinta feira	Leite c/flocos de milho	Fruta	Peixe c/batata, arroz e feijão, salada de brócolis	Bolo simples c/ suco de fruta	Carne moída c/lentilha, arroz, salada de acelga c/ tomate
06/04 Sexta feira	Leite c/achocolatado Biscoito doce	Fruta	Macarrão c/carne moída ao molho de abobrinha, salada de acelga	Salada de Frutas c/aveia	Frango c/ legumes, arroz e feijão
<b>2ª Semana</b>					
09/04 Segunda feira	Leite c/achocolatado Biscoito Rosquinha	Fruta	Salada de ovos c/legumes, arroz e feijão, salada de beterraba	Vitamina de Maracujá	Carne em iscas c/legumes, arroz e feijão
10/04 Terça feira	Leite c/achocolatado Biscoito salgado	Fruta	Carne moída c/lentilha, arroz c/cenoura, salada de repolho	Arroz doce	Macarrão c/frango ao molho e salada de acelga
11/04 Quarta feira	Leite c/achocolatado Pão c/ margarina	Fruta	Frango ao molho c/polenta, arroz e feijão, salada de couve flor	Mamão c/aveia	Carne c/abobrinha, arroz e feijão
12/04 Quinta feira	Leite c/flocos de milho	Fruta	Peixe c/pimentão, arroz e feijão, salada de alface	Torta de frango c/suco natural	Frango c/cenoura, arroz c/ ervilha e salada de repolho
13/04 Sexta feira	Leite c/achocolatado Biscoito doce	Fruta	Macarrão c/carne em cubos ao molho de berinjela, salada de cenoura	Creme de abacate	Carne moída c/batata, arroz e feijão e salada de tomate



Data	Desjejum	Colação	Almoço	Lanche	Jantar
<b>3ª Semana</b>					
16/04 Segunda feira	Leite c/achocolatado Biscoito salgado	Fruta	Frango refogado c/abobrinha, arroz e feijão, salada de tomate	Melão	Frango c/legumes, arroz e feijão
17/04 Terça feira	Leite c/achocolatado Biscoito doce	Fruta	Feijão preto c/carne suína, arroz, couve refogada e farofa	Canjica	Carne moída ao molho e legumes, arroz e feijão
18/04 Quarta feira	Leite c/flocos de milho	Fruta	Peixe c/tomate, arroz e feijão, purê de batata, salada de pepino	Fruta e biscoito	Macarrão c/frango ao molho c/cenoura e salada de alface
19/04 Quinta feira	Leite c/achocolatado Bolo Simples	Fruta	Frango c/mandioquinha, arroz e feijão, salada de alface	Vitamina de manga c/aveia	Peixe c/batata, arroz e feijão e salada de pepino c/tomate
20/04 Sexta feira	Leite c/achocolatado Biscoito rosquinha	Fruta	Macarrão c/carne moída ao molho, salada de acelga	Bolo Simples e suco de fruta	Ovo cozido c/cenoura ralada, arroz e feijão e salada de tomate
<b>4ª Semana</b>					
23/04 Segunda feira	Leite c/achocolatado Biscoito doce	Fruta	Omelete c/tomate, arroz c/cenoura e feijão	Limonada c/biscoito	Carne moída c/lentilha, arroz e salada de acelga c/tomate
24/04 Terça feira	Leite c/flocos de milho	Fruta	Carne em cubos c/mandioca, arroz e feijão e salada de pepino	Mingau simples	Frango c/legumes, arroz e feijão
25/04 Quarta feira	Leite c/achocolatado Biscoito rosquinha	Fruta	Macarrão c/frango ao molho, salada de couve flor cozida	Vitamina de goiaba	Carne c/cará, arroz e feijão e salada de alface
26/04 Quinta feira	Leite c/achocolatado Bisnaguinha c/margarina	Fruta	Peixe c/cenoura, arroz e feijão, salada de alface	Caqui	Carne c/legumes, arroz e feijão e salada de couve flor cozida
27/04 Sexta feira	Leite c/achocolatado Biscoito salgado	Fruta	Carne moída c/cará, arroz e feijão, salada de tomate	Torta de frango e suco de frutas	Macarrão c/frango ao molho e salada de pepino



Data	Desjejum	Colação	Almoço	Lanche	Jantar
<b>5ª Semana</b>					
30/04 Segunda feira	<b>Ponto Facultativo</b>				
01/05 Terça feira	<b>Feriado - Dia do Trabalhador</b>				
02/05 Quarta feira	Leite c/flocos de milho	Fruta	Frango c/purê de abóbora, arroz e feijão	Canjica	Carne c/abobrinha, arroz e feijão, e salada de cenoura c/tomate
03/05 Quinta feira	Leite c/achocolatado Biscoito salgado	Fruta	Feijão nutritivo (feijão+carne em cubos+ cenoura), arroz e salada de beterraba	Melancia	Frango c/legumes, arroz e feijão e salada de repolho
04/05 Sexta feira	Leite c/achocolatado Biscoito rosquinha	Fruta	Macarrão c/carne moída ao molho abobrinha e salada de repolho	Salada de frutas c/aveia e leite em pó	Risoto de carne c/legumes

<b>Informação Nutricional (média semanal)*</b>											
Março	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Lipídio (g)	Fibra (g)	Vitaminas		Mineirais			
						A (ug)	C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)
1ª Semana	715,9	32,7	98,8	21,9	8,6	354,5	42,1	487,2	4,4	112,9	4,9
2ª Semana	768,4	39,8	100,9	23,4	7,9	819,3	74,1	477,7	11,2	79,7	7,0
3ª Semana	770,2	38,5	110,8	19,7	8,1	692,5	71,9	473,0	11,3	84,8	6,2
4ª Semana	759,3	38,3	105,1	21,4	7,9	641,7	62,2	446,4	11,3	79,2	7,1
5ª Semana	714,6	37,5	95,9	20,7	8,0	1023,6	71,4	422,8	11,2	74,8	7,6

\*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).



**Prefeitura de Carapicuíba**

Secretaria de Educação



## CARDÁPIO 2 - BERÇÁRIO II e MATERNAL INTEGRAL E PARCIAL - ABRIL / 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.