



Data	Desjejum	Colação	Almoço	Lanche	Jantar
1ª Semana					
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	Sopa de carne c/ legumes e macarrão
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	Sopa de lentilha c/ legumes e macarrão
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	Canja
2ª Semana					
09/04 Segunda feira	Leite c/achocolatado Biscoito Rosquinha	Fruta	Salada de ovos c/legumes, arroz e feijão, salada de beterraba	Vitamina de Maracujá	Sopa de feijão c/ carne e macarrão
10/04 Terça feira	Leite c/achocolatado Biscoito salgado	Fruta	Carne moída c/lentilha, arroz c/cenoura, salada de repolho	Arroz doce	Sopa de frango c/ legumes
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	Risoto de carne c/ legumes
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	Sopa de ervilha c/ frango
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	Sopa de carne c/ legumes e macarrão



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



Data	Desjejum	Colação	Almoço	Lanche	Jantar
5ª Semana					
30/04 Segunda feira	Ponto Facultativo				
01/05 Terça feira	Feriado - Dia do Trabalhador				
02/05 Quarta feira	Leite c/flocos de milho	Fruta	Frango c/purê de abóbora, arroz e feijão	Canjica	Sopa de carne c/ legumes e macarrão
03/05 Quinta feira	Leite c/achocolatado Biscoito salgado	Fruta	Feijão nutritivo (feijão+carne em cubos+ cenoura), arroz e salada de beterraba	Melancia	Sopa de feijão c/ carne
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

Informação Nutricional (média semanal)*											
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).



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.