



Prefeitura de Carapicuíba

Secretaria de Educação



CARDÁPIO 3 - MATERNAL PARCIAL FEVEREIRO / 2018

Data	05/02/18 Segunda-feira	06/02/18 Terça-feira	07/02/18 Quarta-feira	08/02/18 Quinta-feira	09/02/18 Sexta-feira
Entrada Manhã/Tarde	Leite c/achocolatado Biscoito salgado	Vitamina de Mamão Biscoito doce	Leite c/achocolatado Bisnaguinha c/margarina	Leite c/flocos de milho	Suco de frutas Bolo de Fubá
Almoço	Ovo cozido c/batata e cenoura, arroz e feijão e fruta	Carne em cubos c/abobrinha, arroz e feijão, salada de acelga c/tomate e fruta	Macarrão c/frango ao molho salada de alface e fruta	Peixe c/pimentão e tomate, purê de batata, arroz e feijão e fruta	Carne moída c/quiabo, arroz e feijão, salada de tomate e fruta
Energia (Kcal/dia)	448 Kcal	360 Kcal	379,6 Kcal	381,9 Kcal	410,7 Kcal
Data	12/02/18	13/02/18	14/02/18	15/02/18	16/02/18
	Ponto Facultativo	Feriado Carnaval	Ponto Facultativo Parada Pedagógica Parcial	Planejamento	Planejamento
Data	19/02/18	20/02/18	21/02/18	22/02/18	23/02/18
Entrada Manhã/Tarde	Vitamina de Maracujá Biscoito doce	Leite c/achocolatado Biscoito salgado	Leite c/flocos de milho	Suco de frutas Pão c/margarina	Leite c/achocolatado Biscoito Rosquinha
Almoço	Carne em cubos c/tomate, arroz e feijão, salada de beterraba e fruta	Frango c/cenoura, arroz e feijão, salada de repolho e fruta	Carne moída ao molho, polenta, arroz e feijão, salada de alface e fruta	Macarrão c/frango ao molho e salada de pepino c/tomate e fruta	Feijão nutritivo (feijão+carne em cubos+cenoura), arroz, salada de couve e fruta
Energia (Kcal/dia)	358,4 Kcal	380,4 Kcal	388,7 Kcal	394,6 Kcal	395,8 Kcal



Data	26/02/18	27/02/18	28/02/18	01/03/18	02/03/18
Entrada Manhã/Tarde	Leite c/achocolatado Biscoito doce	Vitamina de Manga Biscoito salgado	Leite c/achocolatado Bisnaguinha c/ margarina	Suco de frutas Bolo de Chocolate	Leite c/ flocos de milho
Almoço	Omelete c/tomate, arroz e feijão, abóbora cozida salada de acelga e fruta	Carne moída c/lentilha, arroz, salada de tomate e fruta	Feijão preto c/carne suína, arroz, couve refogada, farofa e fruta	Peixe c/pimentão e tomate, batata cozida, arroz e feijão, salada de alface e fruta	Macarrão c/carne em iscas ao molho, cenoura cozida e fruta
Energia (Kcal/dia)	378 Kcal	386,9 Kcal	422,5 Kcal	350,8 Kcal	406,6 Kcal

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. A fruta de sobremesa pode ser utilizada para elaboração de suco, mas salientamos que a melhor opção nutricional é servir a fruta para degustação;
10. **O cálculo do valor nutricional do cardápio foi realizado com base nas porções recomendadas para as crianças de período parcial, 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).*