

CARDÁPIO 4

MATERNAL PARCIAL (2 anos a 4 anos)

JULHO/2024

UNIDADE ESCOLAR: _____



CIDADE DE
CARAPICUÍBA

SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO

| Data | 01/07 | 02/07 | 03/07 | 04/07 | 05/07 |
|------------------------|---|--|---|--|---|
| 1ª Semana | Segunda feira | Terça feira | Quarta feira | Quinta feira | Sexta feira |
| Entrada Manhã/Tarde | Leite integral s/ açúcar Biscoito rosquinha | Vitamina de frutas s/ açúcar Torta salgada | Leite integral s/ açúcar Biscoito doce | Vitamina de frutas s/ açúcar Pão com margarina | Leite integral s/ açúcar Biscoito sequilho |
| Almoço | Carne ao molho c/ polenta, arroz e feijão, salada de beterraba, fruta | Omelete de forno c/ cenoura, arroz e feijão, salada de acelga, fruta | Feijoada (carne suína + feijão preto), arroz, farofa, couve refogada, fruta | Frango com purê de mandioquinha, arroz e feijão, salada de brócolis, fruta | Macarrão com carne desfiada ao molho de berinjela, salada de repolho, fruta |
| Data | 08/07 | 09/07 | 10/07 | 11/07 | 12/07 |
| 2ª Semana | Segunda feira | Terça feira | Quarta feira | Quinta feira | Sexta feira |
| RECESSO ESCOLAR | | | | | |
| Data | 15/07 | 16/07 | 17/07 | 18/07 | 19/07 |
| 3ª Semana | Segunda feira | Terça feira | Quarta feira | Quinta feira | Sexta feira |
| RECESSO ESCOLAR | | | | | |
| Data | 22/07 | 23/07 | 24/07 | 25/07 | 26/07 |
| 4ª Semana | Segunda feira | Terça feira | Quarta feira | Quinta feira | Sexta feira |
| Entrada Manhã/Tarde | FORMAÇÃO CONTINUADA | | | Leite integral s/ açúcar Biscoito rosquinha | Vitamina de frutas s/ açúcar Biscoito sequilho |
| Almoço | | | | Carne com batata, arroz e feijão, salada de tomate, fruta | Macarrão com frango ao molho de chuchu, salada de pepino, fruta |
| Data | 29/07 | 30/07 | 31/07 | 01/08 | 02/08 |
| 5ª Semana | Segunda feira | Terça feira | Quarta feira | Quinta feira | Sexta feira |
| Entrada Manhã/Tarde | Leite integral s/ açúcar Biscoito rosquinha | Vitamina de frutas s/ açúcar Torta salgada | Leite integral s/ açúcar Biscoito doce | Vitamina de frutas s/ açúcar Pão com margarina | Leite integral s/ açúcar Biscoito salgado |
| Almoço | Frango com cará, arroz e feijão, salada de beterraba, fruta | Carne c/ mandioca, arroz e feijão, salada de alface, fruta | Peixe c/ purê de batata, arroz e feijão, salada de tomate, fruta | Carne com abóbora, arroz e feijão, salada de couve-flor, fruta | Macarrão com frango ao molho de vagem, salada de repolho, fruta |

CARDÁPIO 4

MATERNAL PARCIAL (2 anos a 4 anos)

JULHO/2024



| Informação Nutricional (média semanal)* | | | | | | | | |
|---|----------------|--------------|-----------------|-------------|-----------|--------|-------------|------------|
| | Energia (Kcal) | Proteína (g) | Carboidrato (g) | Lipídio (g) | Vitaminas | | Mineirais | |
| | | | | | A (ug) | C (mg) | Cálcio (mg) | Ferro (mg) |
| 1° Semana | 350,00 | 11,00 | 49,00 | 12,00 | 120,00 | 20,00 | 150,00 | 4,00 |
| 2°Semana | 320,0 | 10,0 | 46,0 | 10,0 | 130,0 | 15,0 | 150,0 | 3,0 |
| 3°Semana | 323,0 | 9,0 | 45,0 | 9,0 | 146,0 | 12,0 | 150,0 | 4,0 |

*A Informação nutricional do cardápio foi realizada com base nas porções recomendadas para as crianças, de acordo com cada faixa etária, conforme as exigências do Programa Nacional de Alimentação Escolar (Resolução N°20, de 02 de Dezembro de 2020).

Orientações para Cardápio 4 - MATERNAL:

1. Não adicionar açúcar nas preparações (sucos, vitaminas, leite puro, leite com chocolate 43%);
2. O extrato de tomate deve ser utilizado nas preparações descritas: "ao molho";
3. Em preparações com carne, frango e peixe utilizar legumes para dar cor e sabor;
4. Não utilizar sal e óleo em excesso;
5. Faça a quantidade certa de alimentos, evitando assim o desperdício.
6. Informar ao DEPAE qualquer alteração na quantidade de alunos;
7. Os itens de Hortifrutis poderão sofrer alterações conforme sazonalidade;
8. Cardápio poderá sofrer modificações, conforme intercorrências;

Laura Santos
Nutricionista
CRN- 3 n° 25528