



Semana 1	Desjejum	Almoço	Lanche	Jantar
02/02 Segunda-feira		Recesso		
03/02 Terça-feira		Recesso		
04/02 Quarta-feira		Parada Pedagógica		
05/02 Quinta-feira		Parada Pedagógica		
06/02 Sexta-feira	Fórmula láctea ou leite materno	Sopa de macarrão c/ carne moída e abobrinha, fruta amassada	Fórmula láctea ou leite materno + fruta amassada	Carne desfiada c/ batata e cenoura, papa de arroz e feijão
Semana 2	Desjejum	Almoço	Lanche	Jantar
10/02 Segunda-feira	Fórmula láctea ou leite materno	Frango desfiado c/ polenta, papa de arroz e feijão, tomate cozido, fruta amassada	Fórmula láctea ou leite materno + fruta amassada	Escondidinho de frango desfiado, papa de arroz e feijão
11/02 Terça-feira	Fórmula láctea ou leite materno	Carne desfiada c/ cenoura, papa de arroz e feijão, tomate cozido, fruta amassada	Fórmula láctea ou leite materno + fruta amassada	Sopa de macarrão c/ frango desfiado e legumes
12/02 Quarta-feira	Fórmula láctea ou leite materno	Frango desfiado c/ batata, papa de arroz e feijão, salada de beterraba cozida, fruta amassada	Fórmula láctea ou leite materno + fruta amassada	Carne desfiada c/ legumes, papa de arroz e feijão
13/02 Quinta-feira	Fórmula láctea ou leite materno	Carne Moída c/chuchu, papa de arroz e feijão, salada de brócolis cozido, fruta amassada	Fórmula láctea ou leite materno + fruta amassada	Sopa de lentilha, frango desfiado e legumes
14/02 Sexta-feira	Fórmula láctea ou leite materno	Sopa de macarrão c/ frango desfiado e berinjela, fruta amassada	Fórmula láctea ou leite materno + fruta amassada	Carne moída c/ legumes, papa de arroz e feijão



Semana 3	Desjejum	Almoço	Lanche	Jantar
16/02 Segunda-feira	Ponto facultativo			
17/02 Terça-feira	Ponto facultativo			
18/02 Quarta-feira	Ponto facultativo		Fórmula láctea ou leite materno + fruta amassada	Frango desfiado c/ batata, papa de arroz e feijão
19/02 Quinta-feira	Fórmula láctea ou leite materno	Carne suína desfiada c/ legumes, papa de arroz e feijão preto, fruta amassada	Fórmula láctea ou leite materno + fruta amassada	Sopa de fubá, carne desfiada e legumes
20/02 Sexta-feira	Fórmula láctea ou leite materno	Sopa de macarrão c/ carne moída e vagem, fruta amassada	Fórmula láctea ou leite materno + fruta amassada	Frango desfiado c/ cenoura, papa de arroz e feijão
Semana 4				
23/02 Segunda-feira	Fórmula láctea ou leite materno	Carne desfiada c/ polenta, papa de arroz e feijão, tomate cozido, fruta amassada	Fórmula láctea ou leite materno + fruta amassada	Carne suína desfiada com legumes, papa de arroz e feijão
24/02 Terça-feira	Fórmula láctea ou leite materno	Frango desfiado c/ creme de espinafre, papa de arroz e feijão, fruta amassada	Fórmula láctea ou leite materno + fruta amassada	Sopa de macarrão, carne moída e legumes
25/02 Quarta-feira	Fórmula láctea ou leite materno	Peixe desfiado c/ alho-poró, papa de arroz e feijão, salada de beterraba cozida, fruta amassada	Fórmula láctea ou leite materno + fruta amassada	Carne c/ legumes, papa de arroz e feijão
26/02 Quinta-feira	Fórmula láctea ou leite materno	Carne moída c/ batata-doce, papa de arroz e feijão, salada de couve-flor cozida, fruta amassada	Fórmula láctea ou leite materno + fruta amassada	Canja (arroz, frango desfiado, cenoura)
27/02 Sexta-feira	Fórmula láctea ou leite materno	Sopa de macarrão c/ frango desfiado e chuchu, fruta amassada	Fórmula láctea ou leite materno + fruta amassada	Peixe desfiado c/ batata, papa de arroz e feijão



Informação Nutricional (média semanal)*

	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Lipídio (g)	Vitaminas		Mineirais	
					A (ug)	C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
1º Semana	505	17	75	16	601	250	250	7
2º Semana	509	17	76	17	605	240	260	7
3º Semana	508	17	75	16	608	243	255	7
4º Semana	510	17	77	17	603	248	268	7

O cálculo do valor nutricional do cardápio foi realizado com base nas porções recomendadas para cada faixa etária e no período em que as crianças permanecem na escola, atendendo assim, as exigências do Programa Nacional da Alimentação Escolar (Resolução Nº 06, de 08 de maio de 2020).

Observações:

- O aumento da consistência na introdução alimentar deve ser gradual, evoluindo de amassados/pastosos (6 meses) para pedaços pequenos e firmes (8-9 meses), até a comida da família (12 meses), estimulando a mastigação, o desenvolvimento sensorial e a aceitação de texturas.
- É proibido liquidificar, processar ou peneirar qualquer alimento oferecido aos menores de 12 meses

Orientações para Cardápio

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


 Laura Santos
 Nutricionista
 CRN- 3 nº 25528


 Andreza Silve
 NUTRICIONISTA
 CRN 48958