



PERÍODO DA MANHÃ			PERÍODO DA TARDE		
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	Leite integral Biscoito	Macarrão c/ carne moída ao molho de abobrinha, salada de repolho, fruta		Vitamina de frutas Biscoito	Frango c/ Batata e cenoura, arroz e feijão
09/02 Segunda-feira	Leite integral Biscoito	Frango c/ polenta, arroz e feijão, salada de tomate, fruta		Lanche	Jantar
10/02 Terça-feira	Leite integral Ovo mexido	Carne c/ cenoura, arroz e feijão, salada de alface, fruta		Vitamina de frutas Biscoito	Escondidinho de carne, arroz e feijão
11/02 Quarta-feira	Leite integral Pão c/ manteiga	Peixe c/ purê de batata, arroz e feijão, salada de beterraba, fruta		Vitamina de frutas Batata doce	Macarrão c/ frango ao molho de legumes, salada de pepino
12/02 Quinta-feira	Leite integral Ovo mexido	Carne Moída c/chuchu, arroz e feijão, salada de brócolis, fruta		Vitamina de frutas Torta caseira	Carne c/ legumes, arroz e feijão
13/02 Sexta-feira	Leite integral Bisnaguinha c/ geleia de maçã	Macarrão c/ frango ao molho de berinjela, salada de pepino, fruta		Vitamina de frutas Bolo caseiro c/ fruta e canela	Frango c/ legumes, arroz c/ lentilhas
				Salada de frutas c/ leite em pó	Carne moída c/ legumes, arroz e feijão



PERÍODO DA MANHÃ			PERÍODO DA TARDE	
Desjejum	Almoço		Lanche	Jantar
16/02 Segunda-feira	Ponto facultativo			
17/02 Terça-feira	Ponto facultativo			
18/02 Quarta-feira	Parada pedagógica			Vitamina de frutas Biscoito
19/02 Quinta-feira	Leite integral ou Leite Materno Biscoito	Feijoadinha (carne suína c/ feijão-preto), arroz, farofa, fruta		Macarrão c/ frango ao molho de legumes, salada de repolho
20/02 Sexta-feira	Leite integral ou Leite Materno Biscoito	Macarrão c/ carne moída ao molho de vagem, salada de repolho, fruta	Vitamina de fruta Bolo caseiro c/ fruta e canela	Carne c/ polenta, arroz e feijão
Semana 4			Salada de frutas c/ leite em pó	Frango c/ cenoura, arroz e feijão
23/02 Segunda-feira	Leite integral Biscoito	Carne c/ polenta, arroz e feijão, salada de tomate, fruta	Vitamina de fruta Biscoito	Carne suína refogada com legumes, arroz e feijão
24/02 Terça-feira	Leite integral Ovo mexido	Frango c/ creme de espinafre, arroz e feijão, salada de acelga, fruta	Vitamina de frutas Torta caseira	Macarrão c/ carne moída ao molho de legumes, salada de pepino
25/02 Quarta-feira	Leite integral Pão c/ manteiga	Peixe c/ alho-poró, arroz e feijão, salada de beterraba, fruta	Vitamina de frutas Mandioca cozida	Carne c/ legumes, arroz e feijão
26/02 Quinta-feira	Leite integral Ovo mexido	Carne moída c/ batata-doce, arroz e feijão, salada de couve-flor, fruta	Vitamina de frutas Bolo caseiro c/ fruta e canela	Frango c/ cenoura, arroz e feijão
27/02 Sexta-feira	Leite integral Bisnaguinha c/ geleia de maçã	Macarrão c/ frango ao molho de chuchu, salada de pepino, fruta	Salada de frutas c/ leite em pó	Peixe c/ batata, arroz e feijão



*Informação Nutricional (média semanal)**

	<i>Energia (Kcal)</i>	<i>Proteína (g)</i>	<i>Carboidrato (g)</i>	<i>Lipídio (g)</i>	<i>Vitaminas</i>		<i>Mineirais</i>	
					<i>A (ug)</i>	<i>C (mg)</i>	<i>Cálcio (mg)</i>	<i>Ferro (mg)</i>
1º Semana	756,00	27,00	115,00	27,00	600,00	300,00	429,00	7,00
2º Semana	755,0	27,0	114,0	28,0	580,0	290,0	430,0	7,0
3º Semana	759,0	27,0	115,0	28,0	592,0	302,0	429,0	7,0
4º Semana	752,0	27,0	114,0	27,0	581,0	310,0	428,0	7,0

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).

Orientações para o Cardápio

1. Não adicionar açúcar nas preparações (sucos, vitaminas, leite integral);
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 nº 25528


Andreza Silveira
Andreza Silveira
NUTRICIONISTA
CRN 48958