



# Cardápio de Maio



# Pré escolas



## EDUCAÇÃO INFANTIL PERÍODO INTEGRAL

## ALIMENTAÇÃO ESCOLAR 2022

1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	02/05/2022	03/05/2022	04/05/2022	05/05/2022	06/05/2022
LANCHE MANHÃ	Leite com achocolatado e biscoito com manteiga	Suco de laranja com maçã e pão de leite com patê de cenoura	Leite com banana e biscoito integral com requeijão	Suco de abacaxi com hortelã e pão de leite com ovo mexido	Suco de mamão e pão de leite com requeijão
ALMOÇO	Arroz, feijão, ovo mexido com cenoura e cheiro verde. Salada de acelga. Laranja	Arroz, feijão preto, carne suína com abóbora e cheiro verde. Salada de repolho. Abacaxi	Arroz, feijão, frango com batata e cheiro verde. Salada de tomate. Manga	Macarrão parafuso com carne desfiada e vagem em rodelinhas. Salada de alface. Mexirica	Arroz, lentilha, frango com mandioquinha e cheiro verde. Salada de tomate. Maçã
LANCHE TARDE	Pão integral com carne desfiada ao molho de tomate e suco de abacaxi	Crepioica com queijo e tomate e suco de maracujá	Pão francês com presunto e suco de limão natural	Torta de frango com escarola e cenoura e suco de goiaba	Pavê de banana (biscoito maisena/canela) e suco de caju
2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	09/05/2022	10/05/2022	11/05/2022	12/05/2022	13/05/2022
LANCHE MANHÃ	Leite com maçã e biscoito integral	Suco de Melão com hortelã e pão de leite com requeijão	Suco de laranja e pão de leite com patê de ricota	Vitamina de banana e biscoito maisena	Leite com achocolatado e pão com manteiga
ALMOÇO	Macarrão parafuso com abobrinha e tomate. Almondegas assadas. Salada de repolho. Abacaxi	Arroz, Polenta ao sugo natural com carne desfiada. Salada da chuchu com cheiro verde. Maçã	Arroz, feijão, cação com batata, tomate e cheiro verde. Salada de Alface. Mexirica	Arroz, lentilha com carne suína. Ovo mexido com couve. Salada de tomate. Abacaxi	Arroz, feijão, frango com cenoura. Salada de batata com vagem e cheiro verde. Mexirica
LANCHE TARDE	Bolo de Fubá salgado com queijo e suco de maracujá	Torta de Frango cremoso com tomate e brócolis e suco de acerola	Cuscuz de frango colorido com cenoura, tomate e vagem e suco de manga	Pão de leite com peito de frango desfiado com cenoura e suco de goiaba	Arroz doce com canela. Banana prata

### Média nutricional semanal

Idade	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Fibras (g)	Vitaminas		Minerais (mg)			
						A (µg)	C (mg)	Ca	Fe	Mg	Zn
4 - 5 anos	985	160	30	25	15	290	60	570	8	91	3





# Cardápio de Maio



# Pré escolas



## EDUCAÇÃO INFANTIL PERÍODO INTEGRAL

## ALIMENTAÇÃO ESCOLAR 2022

3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	16/05/2022	17/05/2022	18/05/2022	19/05/2022	20/05/2022
LANCHE MANHÃ	Suco de manga natural e biscoito com requeijão	Suco de abacaxi com maçã e pão de leite com manteiga	Salada de Frutas amarelas e bolo	Vitamina de Furtas (banana/maçã e laranja) e pão de leite com requeijão	Suco de mamão e pão de leite com patê de cenoura
ALMOÇO	Arroz, Feijão. Omelete de forno com abobrinha, tomate e queijo ralado. Salada de Beterraba. Laranja	Arroz, feijão, carne com mandioca e cheiro verde. Salada de acelga. Maçã	Arroz, Feijão, frango com abóbora e cheiro verde. Salada de tomate. Abacaxi	Arroz, feijão, cação com batata, tomate e cheiro verde. Salada de alface. Mexirica	Macarrão parafuso com carne desfiada e abobrinha. Salada mista (cenoura cozida, vagem e cheiro verde). Maçã
LANCHE TARDE	Leite achocolatado com bolo	Crepioça de frango com cenoura e cheiro verde	Espiga de Milho e suco de caju	Pão integral com carne desfiada e alface.	Torta de legumes (abobrinha, cenoura, tomate e cheiro verde) chapiscada com presunto ralado
4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	23/05/2022	24/05/2022	25/05/2022	26/05/2022	27/05/2022
LANCHE MANHÃ	Leite com achocolatado e biscoito integral com manteiga	Suco de laranja com melão e pão de leite com requeijão	Suco de mamão e pão de leite com queijo	Suco de laranja com cenoura e pão de leite com requeijão	Vitamina de banana e pão de leite com patê de ricota
ALMOÇO	Arroz, Feijão, peito de frango com batata e cheiro verde. Salada de repolho. Manga	Arroz, feijão preto, carne suína com mandioca e cheiro verde. Salada de pepino. Laranja	Macarrão parafuso ao molho de tomate natural com carne desfiada. Salada de batata com vagem. Maçã	Arroz, Polenta com frango refogado ao molho com cenoura, tomate e cheiro verde. Salada de alface. Melão	Arroz, feijão, carne com batata, cenoura e cheiro verde. Salada de Tomate. Mexirica
LANCHE TARDE	Cuscuz de legumes (cenoura, espinafre, vagem e tomate)	Torta de frango com espinafre e cenoura e suco de maracujá	Milk Shake de banana com chocolate e bolo	Crepioça com ricota, tomate e manjerição e suco de manga	Bolo de Aniversário - Prestígio e suco de caju

### Média nutricional semanal

Idade	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Fibras (g)	Vitaminas		Minerais (mg)			
						A (µg)	C (mg)	Ca	Fe	Mg	Zn
4 - 5 anos	985	160	30	25	15	290	60	570	8	91	3





# Cardápio de Maio



# Pré escolas



## EDUCAÇÃO INFANTIL PERÍODO INTEGRAL

## ALIMENTAÇÃO ESCOLAR 2022

5ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	30/05/2022	31/05/2022	01/06/2022	02/06/2022	03/06/2022
LANCHE MANHÃ	Suco de abacaxi com maçã e ovo mexido com biscoito integral	Suco de melão com hortelã e pão de leite com requeijão	Vitamina com laranja, maçã e banana e biscoito integral	Suco de mamão com laranja e pão de leite com manteiga	Suco de manga e bolo
ALMOÇO	Macarrão parafuso com espinafre, ricota e tomate. Salada de abobrinha com cheiro verde. Maçã	Arroz, lentilha, carne com brócolos e tomate. Salada de chuchu com cheiro verde. Laranja	Arroz, feijão, frango ao molho com abobrinha brasileira e cheiro verde. Salada de Acelga. Mexirica	Arroz, feijão, carne desfiada com mandioquinha e cheiro verde. Salada de tomate. Manga	Arroz, feijão, cação com batata doce, chuchu e cheiro verde. Salada de couve. Banana prata
LANCHE TARDE	Canja	Torta de legumes com presunto chapiscado por cima	Bolo de fubá salgado com e queijo e suco de goiaba	Torta de frango com escarola e tomate e suco de maracujá	Sopa de milho verde

### Média nutricional semanal

Idade	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Fibras (g)	Vitaminas		Minerais (mg)			
						A (µg)	C (mg)	Ca	Fe	Mg	Zn
4 - 5 anos	985	160	30	25	15	290	60	570	8	91	3

