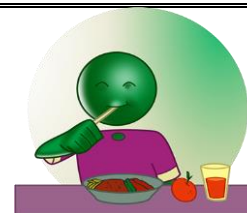




Cardápio de Novembro



PRÉ-ESCOLAS_CIREPEM_NASTARO		ALIMENTAÇÃO ESCOLAR 2021			
1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	01/11/2021	02/11/2021	03/11/2021	04/11/2021	05/11/2021
LANCHE MANHÃ			Suco de polpa e biscoito	Composto lácteo vitaminado e pão de leite com requeijão	Suco natural e pão de leite com creme vegetal
ALMOÇO	FERIADO	FERIADO	Arroz, Feijão, polenta a pizzaiolo (tomate/queijo e orégano). Salada de ovos com cheiro verde. Salada de Fruta	Arroz, Feijão, frango com legumes. Salada e Fruta	Arroz, Strogonoff de carne e batata palha. Suco de Fruta
LANCHE TARDE			Composto lácteo vitaminado e pão francês com queijo	Suco polpa e pão integral com creme vegetal	Composto lácteo vitaminado e bolo simples
2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	08/11/2021	09/11/2021	10/11/2021	11/11/2021	12/11/2021
LANCHE MANHÃ	Suco polpa e biscoito com requeijão	Composto lácteo vitaminado sabor chocolate e pão de leite com requeijão	Suco natural e pão de leite com queijo	Leite com achocolatado e pão de leite com requeijão	Vitamina de fruta e pão de leite com creme vegetal
ALMOÇO	Macarrão a bolonhesa. Salada e Fruta	Risoto de Frango. Farofa com farinha de milho- colorida. Suco de Fruta	Baião de três (arroz, feijão e cubos) com queijo. Suco de Fruta	Arroz, Feijão, cuscuz (frango com legumes). Salada de Beterraba. BANANA	Macarrão colorido com mini almondegas. Salada de Acelga. Maçã
LANCHE TARDE	Composto lácteo vitaminado e pão de leite com queijo	Suco polpa e pão francês com creme vegetal	Suco polpa e pão francês com requeijão	Suco polpa e pão francês com queijo	Composto lácteo e pão de leite com requeijão

SUCOS: Natural de maracujá, goiaba, melância, laranja, limão, manga, mamão, melão, abacaxi (com hortelã ou couve). **VITAMINAS:** laranja com mamão e cenoura; laranja com pera e melão; laranja com banana e maçã; abacaxi com maçã e laranja; abacate com maçã e mamão; goiaba com laranja; goiaba com maracujá; manga com maracujá; manga com laranja; laranja com cenoura e couve; laranja com beterraba e maçã; melão com abacaxi e hortelã; melão com laranja e couve; mamão com cenoura e maçã; maçã com limão e beterraba, mamão com maracujá e maçã; laranja com couve e hortelã.

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