

**Cardápio de JULHO 2024**

Creches da Rede Municipal de Ensino (NEIM E NEIC)

*CARDÁPIO DE 01 A 05/07*

	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum</i>	Leite com cacau Pão de leite com requeijão	Vitamina de abacate Pão de coco com manteiga	Leite com cacau Biscoito salgado com requeijão	Leite com cacau Biscoito salgado com manteiga	Mamão com leite*
<i>Colação</i>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<i>Almoço</i>	Macarrão à bolonhesa Salada de chuchu	Arroz / Feijão Pescada com pimentão verde Salada de cenoura	Arroz / Feijão Estrogonofe de carne Salada de tomate	Arroz / Feijão Frango em cubos com batata	Arroz / Feijão preto Carne em tiras acebolada Salada de beterraba
<i>Lanche da Tarde</i>	Maçã cozida com canela	Leite com cacau Pão de leite com requeijão	Leite com canela Biscoito salgado com manteiga	Mingau de aveia com maçã	Leite com cacau Biscoito salgado com requeijão
<i>Jantar</i>	Arroz / Feijão Carne moída refogada Batata-doce sauté Fruta	Sopa de legumes com frango Fruta	Sopa de feijão com macarrão e carne Fruta	Sopa de ervilha com frango Fruta	Macarrão ao sugo com carne Cenoura sauté Fruta
<i>média semanal</i>	Calorias = 790 kcal Proteínas = 47 g Carboidratos = 105 g Lipídios = 23 g Ferro = 6 mg Cálcio= 402 mg Vitamina A = 491 mcg Vitamina C = 132 mg Fibras = 17 g				

*CARDÁPIO SEMANAL DE 08 A 12/07*

	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum</i>			Leite com cacau Biscoito salgado com requeijão	Leite com canela Biscoito salgado com manteiga	
<i>Colação</i>			Fruta	Fruta	
<i>Almoço</i>	PONTO FACULTATIVO	FERIADO	Arroz / Feijão Carne em tiras com batata-doce	Macarrão ao sugo com frango em cubos e seleta de legumes	PARADA PEDAGÓGICA
<i>Lanche da Tarde</i>			Leite com cacau Biscoito salgado com manteiga	Leite com cacau Biscoito salgado com requeijão	
<i>Jantar</i>			Sopa de feijão com macarrão e carne Fruta	Arroz / Feijão Frango em cubos refogado Polenta cremosa Fruta	
<i>média semanal</i>	Calorias = 804 kcal Proteínas = 49 g Carboidratos = 102 g Lipídios = 25 g Ferro = 6 mg Cálcio= 410 mg Vitamina A = 452 mcg Vitamina C = 60 mg Fibras = 16 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 15 A 19/07

	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum</i>					
<i>Colação</i>					
<i>Almoço</i>	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
<i>Lanche da Tarde</i>					
<i>Jantar</i>					

CARDÁPIO SEMANAL DE 22 A 26/07

	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum</i>					
<i>Colação</i>					
<i>Almoço</i>	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
<i>Lanche da Tarde</i>					
<i>Jantar</i>					

**CARDÁPIO SEMANAL DE 29 A 31/07**

	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum</i>	Leite com cacau Biscoito salgado com requeijão	Mamão com leite *	Leite com cacau Pão de leite com requeijão		
<i>Colação</i>	Suco de fruta natural	Fruta	Fruta		
<i>Almoço</i>	Arroz / Feijão Frango em cubos refogado Creme de milho	Macarrão à bolonhesa Salada de brócolis	Arroz / Feijão Carne em tiras com mandioca Salada de alface		
<i>Lanche da Tarde</i>	Leite com canela Biscoito salgado com manteiga	Maçã cozida com canela	Mingau de aveia com banana		
<i>Jantar</i>	Sopa de ervilha com frango	Arroz / Feijão Carne moída refogada Salada de tomate Fruta	Macarrão ao sugo com carne em tiras Salada de escarola Fruta		
<i>média semanal</i>	Calorias = 807 kcal Proteínas = 49 g Carboidratos = 111 g Lipídios = 22 g Ferro = 6 mg Cálcio= 431 mg Vitamina A = 446 mcg Vitamina C = 114 mg Fibras = 15 g				

\* Vitamina OU Fruta picada com leite em pó

*OBS.: Para crianças com idade inferior a 1 ano seguir as orientações do esquema alimentar do Berçário*

*O cardápio estará sujeito a alterações que visam manter a qualidade dos gêneros oferecidos, observando também o grau de maturação do hortifrutí.*

*Cardápio atendendo as recomendações do FNDE (Resolução 20/2020): No mínimo 70% das necessidades nutricionais diárias para creches em período integral*

*Nutricionistas: Anna Paula Salles Maia Duarte (RT), Arnaldo Ribeiro da Silva (QT), Christiane Loureiro Carpentiere (QT), Fernanda Freitas Pecchiore (QT), Graciela Almeida (QT), Miriam Ferreira Oliveira dos Santos (QT), Mônica Bezerra Miranda (QT), Rafaela de Assis Neves (QT), Roberta Lopes Rodrigues Maliauka (QT), Vivian Castello Branco Mendes (QT)*