MUNICÍPIO DE SAUDADE DO IGUAÇU

CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL "SONHO ENCANTADO"

CARDÁPIO MENSAL

1º SEMANA	Segunda-feira 02/10/2023	Terça-feira 03/10/2023	Quarta-feira 04/10/2023	Quinta-feira 05/10/2023	Sexta-feira 06/10/2023	Composição Nutricional
Café da Manhã 07:30	⇨ Chá de camomila ⇨ Pão de queijo	⇨ Café com leite ⇨ Pão caseirinho ⇨ Geléia de fruta	⇨ Cacau com Leite ⇨ Cuca caseira	⇨ Café com leite ⇨ Pão caseiro integral com nata	⇨ Cacau com leite ⇨ Bolo de milho	Manhã: 402,4kcal 58g CHO 11,4g Ptn 7,8g Lip
Lanche 09:15 Lanche 14:45	⇨ Sanduiche natural ⇨ Suco de fruta	⇨ Nhoque e carne moída ⇨ Repolho verde	⇨ Macarronada com ⇨ Frango ⇨ Alface	⇨ Carreteiro ⇨ Repolho verde	⇨ Bolo de coco ⇨ Abacaxi	Tarde: 265,8kcal 44g CHO 7,2g Ptn 6,1g Lip
2º SEMANA	Segunda-feira 09/10/2023	Terça-feira 10/10/2023	Quarta-feira 11/10/2023	Quinta-feira 12/10/2023	Sexta-feira 13/10/2023	
Café da Manhã 07:30	⇨ Chá de erva doce ⇨ Sanduiche natural	⇨ Café com leite ⇨ Bolo simples	⇨ Cacau com leite ⇨ Pão caseirinho ⇨ Manteiga	⇨ FERIADO	⇨ RECESSO ESCOLAR	Manhã: 405,4kcal 60g CHO 11,4g Ptn 7,8g Lip
Lanche 09:15 Lanche 14:45	⇨ Pipoca ⇨ Creme de chocolate com morango	⇨ Mini pizza ⇨ Suco de fruta ⇨ Picolé	⇨ Sanduiche natural ⇨ Batatas assadas ⇨ Iogurte	⇨ FERIADO	⇨ RECESSO ESCOLAR	Tarde: 270,2kcal 40g CHO 9,5g Ptn 6,5g Lip
3º SEMANA	Segunda-feira 16/10/2023	Terça-feira 17/10/2023	Quarta-feira 18/10/2023	Quinta-feira 19/10/2023	Sexta-feira 20/10/2023	
Café da Manhã 07:30	⇨ Chá de cidreira ⇨ Torta salgada	⇨ Cacau com leite ⇨ Pão francês integral ⇨ Nata	⇨ Café com leite ⇨ Pastel assado	⇨ Café de com leite ⇨ Esfiha	⇨ Cacau com leite ⇨ Pão caseirinho e ⇨ Geléia de fruta	Manhã: 400,2kcal 53g CHO 12g Ptn 10g Lip
Lanche 09:15 Lanche 14:45	⇨ Sanduiche natural e ⇨ Suco de fruta	⇨ Macarronada com carne moída e Repolho	⇨ Feijoada saudável ⇨ Laranja	⇨ Panqueca de carne moída ⇨ Salada de alface	⇨ Banana ⇨ Cuca	Tarde: 280kcal 42g CHO 10,2g Ptn 7,3g Lip
4º SEMANA	Segunda-feira 23/10/2023	Terça-feira 24/10/2023	Quarta-feira 25/10/2023	Quinta-feira 26/10/2023	Sexta-feira 27/10/2023	
Café da Manhã 07:30	⇨ Chá de camomila ⇨ Bolo de fubá	⇨ Cacau com leite ⇨ Pão francês integral com nata	⇨ Café com leite ⇨ Pão de queijo	⇨ Cacau com leite ⇨ Bolacha de açúcar mascavo	⇨ Café com leite ⇨ Sanduiche natural	Manhã: 401,2kcal 57g CHO 13g Ptn 9,5g Lip
Lanche 09:15 Lanche 14:45	⇨ Pão caseirinho com geléia de fruta	⇨ Polenta com carne moída ⇨ Alface	⇨ Sopa de Feijão	⇨ Risoto de frango ⇨ Repolho	⇨ Esfiha e suco de fruta	Tarde: 258kcal 38g CHO 8,5g Ptn 5,4g Lip
5º SEMANA	Segunda-feira 30/10/2023	Terça-feira 31/10/2023	Quarta-feira 01/11/2023	Quinta-feira 02/11/2023	Sexta-feira 03/11/2023	
Café da Manhã 07:30	⇨ Chá de erva doce ⇨ Bolo de coco	⇨ Cacau com leite ⇨ Pão caseirinho ⇨ Nata	⇨ Café com leite ⇨ Bolacha de fubá	⇨ FERIADO	⇨ RECESSO ESCOLAR	Manhã: 401,2kcal 57g CHO 13g Ptn 9,5g Lip
Lanche 09:15 Lanche 14:45	⇨ Pão francês integral ⇨ Nata	⇨ Risoto de frango ⇨ Alface	⇨ Sopa de legumes e carne de frango	⇨ FERIADO	⇨ RECESSO ESCOLAR	Tarde: 258kcal 38g CHO 8,5g Ptn 5,4g Lip

O cardápio e os hortifrutis estão sujeitos às alterações.

Elaborado por: Graziani da Silva Dias – CRN8/ 8653

Apresentado em: _____/_____/_____, ao Conselho de Alimentação Escolar – CAE

Graziani da S. Dias
Nutricionista
CRN 8653