



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO - SETOR DE NUTRIÇÃO (ALIMENTAÇÃO ESCOLAR)

CARDÁPIO CRECHE INTEGRAL

**SEMANA 3**  
16 a 20/06



ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



DIAS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DESJEJUM	SUCO DE MORANGO PÃO DE FORMA COM MANTEIGA	MINGAU DE AVEIA	VITAMINA DE BANANA E MAMÃO	FERIADO	RECESSO
ALMOÇO	ARROZ/FEIJÃO OMELETE COM CENOURA	MACARRÃO/FEIJÃO FRANGO ENSOPADO TOMATE PICADO	ARROZ/FEIJÃO CARNE EM CUBOS AO MOLHO COM ABOBRINHA	FERIADO	RECESSO
LANCHE	LEITE COM CACAU BISCOITO MAISENA	SALADA DE FRUTAS	SUCO DE UVA BISCOITO POLVILHO	FERIADO	RECESSO
JANTAR	ARROZ/FEIJÃO ÍSCA DE FÍGADO POLENTA	ARROZ/FEIJÃO OVOS MEXIDOS CENOURA COZIDA	SOPA DE LEGUMES COM FRANGO	FERIADO	RECESSO
SOBREMESA ALMOÇO/JANTAR	PÊRA	MAÇÃ	LARANJA	FERIADO	RECESSO

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL /MÉDIA SEMANAL	ENERGIA (KCAL)	Macronutrientes			Micronutrientes			
		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	VIT.A(mcg)	VIT. C (g)	Ca (mg)	Fe (mg)
	953,38	112,29	39,36	39,7	3608,2	60,85	241,02	5,96

*Rúbia A.*  
LARISSA SILVA CARVALHO APARÍCIO  
Mat. 34.342

**Nota:** A fruta indicada poderá ser substituída, caso não esteja madura, mas deverá ser servida durante a semana.

O estoque disponível (excedente) de legumes ou verduras poderá ser acrescentado em outras preparações para enriquecer o cardápio.

Mudanças poderão ocorrer, devido a sazonalidade de hortifrutis em geral durante o ano.

Solicitamos atenção redobrada com **espínhas e sementes**. Servir as proteínas **desfiadas** e as frutas em **pedaços pequenos**.

A manteiga não deve ser utilizada no preparo dos bolos- utilizar óleo de soja.

**Atenção: Proibida a alteração do cardápio sem a autorização dos nutricionistas.**