



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

CARDÁPIO CRECHE INTEGRAL

SEMANA 1 30/06 a 04/07	ALIMENTAÇÃO ESCOLAR				
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DIAS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DESJEJUM	LEITE COM CACAU PÃO DE FORMA COM MANTEIGA	MINGAU DE AVEIA COM CANELA	SUCO DE MORANGO BISCOITO CREAM CRACKER	CANJICA	SUCO DE LARANJA BOLO SIMPLES
ALMOÇO	MACARRÃO/FEIJÃO OVOS COZIDOS TOMATE PICADO	ARROZ/FEIJÃO CARNE SECA DESFIADA PURÊ DE ABÓBORA	ARROZ/FEIJÃO FRANGO DESFIADO CANJIQUINHA	ARROZ/FEIJÃO CARNE ENSOPADA (ALCATRA)) ESPINAFRE REFOGADO	ARROZ/FEIJÃO ÍSCA DE FÍGADO PURÊ DE INHAME
LANCHE	MINGAU DE FUBÁ	SUCO DE UVA BISCOITO POLVILHO	VITAMINA DE BANANA E MAMÃO	SALADA DE FRUTAS	OVOS MEXIDOS
JANTAR	ARROZ/FEIJÃO CARNE ENSOPADA (ALCATRA) POLENTA	ARROZ/FEIJÃO ÍSCA DE FRANGO FAROFA	MACARRÃO/FEIJÃO CARNE MOÍDA ESPINAFRE REFOGADO	SOPA DE LEGUMES COM FRANGO	ARROZ/FEIJÃO CARNE SECA DESFIADA BATATA COZIDA
SOBREMESA	PÊRA	LARANJA	MELANCIA	MAMÃO	BANANA

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL /MÉDIA SEMANAL	ENERGIA (KCAL)	Macronutrientes			Micronutrientes			
		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	VIT.A(mcg)	VIT. C (g)	Ca (mg)	Fe (mg)
	1051,36	115,77	42,79	47,74	3002,3	62,31	267,76	6,38

Rúbia A.
RUBIA DA SILVA CARVALHO ARAUJO
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 **espinhas 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.