

CARDÁPIO EDUCAÇÃO INFANTIL (TURNO INTEGRAL)

JUNHO 2019

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Desjejum Vitamina mamão Colação Banana Almoço Arroz Feijão Jardineira Carne Salada tomate Lanche da tarde Suco de uva Bisc. salgado VCT: 888,8 Cal Proteína: 33,8 Lipídio: 18,6 Carboidrato: 151,6	Desjejum Leite Biscoito doce Colação Laranja Almoço Arroz Feijão Carne c/batatas Sal. Couve flor Banana Lanche da tarde Salada de frutas VCT: 927,8 Proteína: 37,0 Lipídio: 18,1 Carboidrato: 162,7	Desjejum Leite caramelizado Biscoito salgado Colação Maçã Almoço Arroz c/galinha Feijão Sal cenoura ralada Laranja Lanche da tarde Suco uva Cuca rápida VCT: 1000,3 Proteína: 38,1 Lipídio: 24,6 Carboidrato: 157,4	Desjejum Mingau chocolate Colação Banana Almoço Macarrão c/ molho Feijão Salada tomate Laranja Lanche da tarde Vitamina maçã VCT: 956,2 Proteína 31,1 Lipídio: 19,0 Carboidrato: 171,7	Desjejum Vitamina banana c/achocolatado Colação Maçã Almoço Sopa de legumes c/carne Laranja Lanche da tarde Leite caramelizado Bisc. salgado VCT: 922,3 Proteína: 43,2 Lipídio: 17,7 Carboidrato: 155,0
Desjejum Vitamina banana Biscoito doce Colação Maçã Almoço Arroz Feijão Carne c/abóbora Salada repolho Lanche da Tarde Chocolate quente VCT: 788,9 Proteína: 32,9 Lipídeo: 17,8 Carboidrato: 129,2	Desjejum Leite caramelizado Bolo branco Colação Laranja Almoço Arroz Feijão Escondidinho frango Salada beterraba Laranja Lanche da tarde Suco maçã Pizza c/molho VCT: 998,5 Proteína: 38,7 Lipídeo: 23,3 Carboidrato: 162,1	Desjejum Leite caramelizado Biscoito gergelim Colação Banana Almoço Arroz c/couve Feijão Carne c/cenoura Salada tomate Laranja Lanche da Tarde Vitamina mamão VCT: 943,7 Proteína: 40,1 Lipídeo: 23,9 Carboidrato: 149,4	Desjejum Leite achocolatado Biscoito sortido Colação Banana Almoço Macarrão c/frango Feijão Sal repolho e cenoura ralados Laranja Lanche da tarde Vitamina banana VCT: 924,6 Proteína: 42,8 Lipídeo: 20,8 Carboidrato: 146,8	Desjejum Leite achocolatado Biscoito sortido Colação Maçã Almoço Arroz carreteiro Feijão Sal alface/tomate Laranja Lanche da tarde Mingau VCT: 881,9 Proteína: 36,6 Lipídeo: 18,2 Carboidrato: 145,6
Desjejum Leite caramelizado Biscoito gergelim	Desjejum Leite Biscoito Maria	Desjejum Leite caramelizado Biscoito maizena	Desjejum Leite achocolatado Bolo branco	Desjejum Vitamina Banana Biscoito água/sal

Colação Maçã Almoço Assado de batatas Feijão Salada beterrabas com ovos Laranja Lanche da Tarde Salada de frutas VCT: 909,3 Proteína: 34,3 Lipídeo: 21,7 Carboidrato: 153,9	Colação Mamão Almoço Arroz Feijão Frango Xadrez Salada tomate Lanche da tarde Vitamina banana VCT: 837,8 Proteína: 39,3 Lipídeo: 32,7 Carboidrato: 124,7	Colação Laranja Almoço Arroz primavera Feijão Bolo de carne Banana Lanche da tarde Vitamina maçã VCT: 950,4 Proteína: 39,6 Lipídeo: 24,4 Carboidrato: 149,5	Colação Mamão Almoço Sopa de Legumes com ovos Laranja Lanche da tarde Mingau chocolate VCT: 818,2 Proteína: 35,4 Lipídeo: 22,9 Carboidrato: 122,1	Colação Maçã Almoço Arroz c/galinha Feijão Salada tomate Lanche da tarde Leite achocolatado Biscoito sortido VCT: 851,9 Proteína: 36,7 Lipídeo: 20,7 Carboidrato: 197,4
Desjejum Vitamina mamão Biscoito água/sal Colação Banana Almoço Arroz Feijão Carne c/abóbora Salada chuchu c/ovo Lanche da tarde Mingau de chocolate VCT: 814,6 Proteína: 37,2 Lipídeo: 22,3 Carboidrato: 123,9	Desjejum Leite caramelizado Biscoito doce Colação Mamão Almoço Macarrão com carne Feijão Ovo cozido Sal alface/tomate Laranja Lanche da tarde Bebida Láctea VCT: 990,9 Proteína: 44,4 Lipídeo: 22,1 Carboidrato: 157,4	Desjejum Chocolate quente Colação Banana Almoço Arroz Feijão Frango c/cenoura e batata Sal beterraba/ovo Lanche da tarde Leite caramelizado Biscoito doce VCT: 921,7 Proteína: 47,1 Lipídeo: 24,6 Carboidrato: 132,8	Desjejum Leite caramelizado Biscoito salgado Colação Maçã Almoço Arroz c/couve Feijão Omelete c/queijo Sal alface/tomate Lanche da tarde Fruta picada (banana/mamão) VCT: 975,7 Proteína: 37,2 Lipídeo: 27,2 Carboidrato: 215,4	Desjejum Vitamina mamão Biscoito salgado Colação Laranja Almoço Arroz enriquecido Feijão Fricassê Sal. Cen/repolho Lanche da tarde Salada de frutas VCT: 877,9 Proteína: 35,3 Lipídeo: 26,1 Carboidrato: 196,3

OBSERVAÇÕES:

Os cardápios devem ser impressos e fixados na área de preparo de alimentos.

Salientamos que as preparações descritas no cardápio devem ser executadas pela escola, pois são calculadas conforme as necessidades nutricionais dos alunos. Em caso de substituição, esta deverá ser feita por outra semelhante descrita em outro dia.

* Receitas no site da SMEd – Núcleo de Alimentação Escolar.

* VCT: Valor Calórico Total

Equipe Técnica de Alimentação Escolar