



1ª semana

Dias / Semanas	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
LANCHE				FERIADO	FERIADO

2ª semana

Dias / Semanas	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
LANCHE	Arroz de leite + Café com leite integral	Farofa de Cuscuz com sardinha e ovos e verduras e legumes (cebola,alho, cheiro verde, tomate, pimentão)	Macarronada com sardinha + café com leite integral	Pão seda com ovos mexidos ou queijo mussarela + suco de frutas natural	Biscoito rosquinha + Café com leite integral

ANNE LAYNE ALCANTARA

Nutricionista da Educação | CRN6 19263

- *Cardápio sujeito a alterações mediante a disponibilidade dos alimentos.*



3ª semana

Dias / Semanas	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
LANCHE	Mungunzá (milho, leite de coco, leite em pó, canela) Arroz doce com canela em pó	Batata doce + ovos mexidos Café com leite integral	Risoto de filé de frango em iscas ao molho com legumes (arroz branco, batata inglesa, cenoura, chuchu)	Biscoito rosquinha + Café com leite integral	Canja de (coxa e sobrecoxa) (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu)

4ª semana

Dias / Semanas	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
LANCHE	Arroz doce com canela em pó	Cuscuz de milho +Carne bovina moída com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu) Café com leite integral	Sopa de feijão com charque, macarrão espaguete e legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu)	Macarronada com sardinha + café com leite integral	Macaxeira + Ovo primavera (ovo de galinha, cenoura, tomate, cebola, pimentão, cheiro verde) Café e Leite de vaca integral

ANNE LAYNE ALCANTARA

Nutricionista da Educação | CRN6 19263

- **Cardápio sujeito a alterações mediante a disponibilidade dos alimentos.**



5ª semana

Dias / Semanas	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
LANCHE	Biscoito rosquinha + Café com leite integral	Cuscuz umedecido com leite integral + peito de frango frito ou ovos mexidos Café com leite integral	Risoto de filé de frango em iscas ao molho com legumes (arroz branco, batata inglesa, cenoura, chuchu)	Pão seda com ovos mexidos ou queijo mussarela + suco de frutas natural	Sopa de feijão com charque, macarrão espaguete e legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu)

Composição nutricional (média)	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	FIBRAS (g)	VIT. A (mg)	VIT.C (mg)	CA (mg)	FE (mg)	MG (mg)	ZN (mg)	NA (mg)
	360,28	62,83	17,90	8,9	4,45	1123	21,30	123,5	2,30	40,42	1,90	319,3

ANNE LAYNE ALCANTARA
Nutricionista da Educação | CRN6 19263

- Cardápio sujeito a alterações mediante a disponibilidade dos alimentos.



1ª semana

Dias / Semanas	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
LANCHE			Cuscuz de milho+ Filé de frango cubos ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, abobora)	FERIADO	FERIADO
SOBREMESA			MELANCIA		

2ª semana

Dias / Semanas	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
LANCHE	Mungunzá (milho, leite de coco, leite em pó, canela)	Farofa de cuscuz com sardinha e verduras (cebola, coentro, tomate, alho) Café com leite integral	Canja de filé de frango (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu)	Macarronada com sardinha OU Frango desfiado	Pão seda com carne moída ao molho refogada + Suco polpa de acerola
SOBREMESA			LARANJA	MELANCIA	MARACUJÁ

ANNE LAYNE ALCANTARA
Nutricionista da Educação | CRN6 19263

- **Cardápio sujeito a alterações mediante a disponibilidade dos alimentos.**

3ª semana

Dias / Semanas	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
LANCHE	Biscoito salgado + iogurte	FERIADO	Batata doce + Filé de frango ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Pão seda com carne moída ao molho refogada + Suco polpa de acerola	Sopa de feijão com charque em cubos com macarrão espaguete e legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu)
SOBREMESA			MAÇA	GOIABA	LARANJA

4ª semana

Dias / Semanas	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
LANCHE	Macarronada com sardinha OU Frango desfiado	Risoto de filé de frango em iscas ao molho com legumes (arroz branco, batata inglesa, cenoura, chuchu)	Biscoito salgado + leite com cacau 50%	Pão seda com ovos mexidos ou queijo mussarela + suco de frutas natural	Caldinho de macaxeira com charque OU frango
SOBREMESA			BANANA	MARACUJÁ	LARANJA



ANNE LAYNE ALCANTARA
Nutricionista da Educação | CRN6 19263

- *Cardápio sujeito a alterações mediante a disponibilidade dos alimentos.*



Composição nutricional (média diária)	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	FIBRAS (g)	VIT. A (mg)	VIT.C (mg)	CA (mg)	FE (mg)	MG (mg)	ZN (mg)	NA (mg)
	347	53,18	15,97	8,8	4,2	1220	31,13	102,1	3,5	62,4	4,11	312,5

- *Cardápio sujeito a alterações mediante a disponibilidade dos alimentos.*


ANNE LAYNE ALCANTARA
Nutricionista da Educação | CRN6 19263

