



Cardápio Pré Escolas



Mês de Março



EDUCAÇÃO INFANTIL PERÍODO INTEGRAL

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR 2022

2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	07/03/2022	08/03/2022	09/03/2022	10/03/2022	11/03/2022
LANCHE MANHÃ			Vitamina de frutas e biscoito com requeijão	Suco de mamão e pão francês com requeijão	Suco de laranja com pera e pão de leite com patê de cenoura
ALMOÇO			Macarrão parafuso com peito de frango colorido com legumes. Salada de alface. Maçã	Arroz, feijão, carne desfiada com batata e cheiro verde verde. Salada de acelga com tomate. Laranja	Arroz, Feijão, frango com mandiquinha e cheiro verde. Salada mista de pepino e tomate. Goiaba
LANCHE TARDE			Pão de leite com carne desfiada, tomate e cheiro verde e suco de abacaxi	Cuscuz de frango desfiado, tomate, cenoura, vagem e cheiro verde e suco de maracujá	Polenta com molho de tomate natural e manjeriçã. Laranja
3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	14/03/2022	15/03/2022	16/03/2022	17/03/2022	18/03/2022
LANCHE MANHÃ	Suco de laranja com maçã e ovo mexido e biscoito	Salada de Futas	Suco de laranja com cenoura e pão de leite com patê de ricota/ abacate	Suco de manga e bolo	Suco de melão com maçã e hortelã e pão francês com requeijão
ALMOÇO	Arroz, feijão, peito de frango com abóbora e cheiro verde. Salada de repolho. Melão	Arroz, Feijão Preto, carne suína com couve flor. Salada de beterraba cozida com cheiro verde. Laranja	Arroz, Polenta a bolonhesa. Salada de chuchu. Banana Prata	Arroz, feijão, frango com brócolis. Salada de alface. Mamão	Macarrão parafuso com carne desfiada e espinafre. Salada de tomate. Manga
LANCHE TARDE	Macarrão parafuso com ricota e espinafre. Laranja	Pão integral com patê de frango com cenoura e suco de goiaba	Torta paulista de frango com queijo e Suco de limão com hortelã	Escondidinho de abóbora cabochá com carne desfiada e cheiro verde e suco de abacaxi	Crepioca de frango com cenoura e requeijão. Laranja

Média nutricional semanal

Idade	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Fibras (g)	Vitaminas		Minerais (mg)			
						A (µg)	C (mg)	Ca	Fe	Mg	Zn
4 - 5 anos	985	160	30	25	15	290	60	570	8	91	3





Cardápio Pré Escolas



15 dias de Março



EDUCAÇÃO INFANTIL



PERÍODO INTEGRAL

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR 2022

4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	21/03/2022	22/03/2022	23/03/2022	24/03/2022	25/03/2022
LANCHE MANHÃ	Suco de abacaxi e pão de leite com ovo mexido	Suco de melão com hortelã e pão de leite com requeijão	Leite com achocolatado e pão integral com margarina	Mamão com aveia e logurte de morango	Suco de goiaba e pão de integral com queijo
ALMOÇO	Arroz, feijão, peito de frango com mandioca e espinafre. Salada de cenoura ralada. Goiaba	Arroz, feijão, carne desfiada com chuchu, cenoura e cheiro verde. Salada de acelga. Maçã	Arroz, feijão, frango com mandioquinha e cheiro verde. Salada de alface. Laranja	Arroz, feijão, carne desfiada com abobrinha e cheiro verde. Salada de tomate. Manga	Macarrão parafuso com frango, cenoura e tomate. Salada de chuchu com vagem. Banana Prata
LANCHE TARDE	Crepioca a pizzaiolo (queijo tomate e orégano). Suco de limão (fruta)	"Torta caipira" com frango desfiado com cenoura e cheiro verde) e suco de maracujá	Arroz doce com canela e banana prata	Pão de leite com presunto e Suco de limão com hortelã	Bolo de aniversário coberto com creme de coco, decorado com manga (fruta) e suco de goiaba
5ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	28/03/2022	29/03/2022	30/03/2022	31/03/2022	01/04/2022
LANCHE MANHÃ	Vitamina de abacate e biscoito integral com requeijão	Suco de manga e pão de leite com ricota temperada*	Suco de maracujá (fruta) e pão de leite com requeijão	Milk Shake de banana com chocolate e bolo	Mix de banana prata, mamão e manga com biscoito maisena
ALMOÇO	Arroz, Polenta recheada com frango e queijo. Salada de repolho com cenoura. Goiaba	Arroz, feijão, carne desfiada com espinafre e tomate. Salada de beterraba cozida. Abacaxi	Arroz, Feijão, frango com abóbora e cheiro verde. Salada de alface. Maçã	Arroz, feijão, carne com mandioquinha e cheiro verde. Salada de acelga. Manga	Arroz, Feijão, Frango assado com batata. Salada de pepino com tomate. Mexirica
LANCHE TARDE	Pão de leite com pernil desfiado ao molho e suco de abacaxi	Pão integral com frango desfiado ao molho e suco de caju	Quibe* e suco de limão (fruta) com hortelã	Crepioca com frango desfiado, requeijão e cheiro verde e suco de acerola	Torta Paulista (batata recheada com carne moída) e suco de maracujá

Média nutricional semanal

Idade	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Fibras (g)	Vitaminas		Minerais (mg)			
						A (µg)	C (mg)	Ca	Fe	Mg	Zn
4 - 5 anos	985	160	30	25	15	290	60	570	8	91	3



* "Torta" ou Escondidinho = purê consistente coberto, recheado e coberto com queijo ralado) *Quibe = massa com trigo com carne moída in natura, cebola ralada e hortelã, após enformado "pincelar com azeite").