



Cardápio de Março



EDUCAÇÃO INFANTIL = PRÉ ESCOLAS = PERÍODO INTEGRAL

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR 2023

Emeb Alice - Emeb Carmela - Emeb Dr Ruy - Emeb Educandário - Emeb Ossin - Emeb Helenice- Emeb Lázaro - Emeb Nastaro Paulo - Emeb Sarah - Emeb Zélia

1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	03/04/2023	04/04/2023	05/04/2023	06/04/2023	07/04/2023
LANCHE MANHÃ	Suco de abacaxi com laranja e biscoito integral com requeijão	Vitamina de abacate com banana nanica e bolo	Leite com café e pão francês com manteiga	Composto vitaminado de morango e biscoito maisena	FERIADO
ALMOÇO	Arroz, feijão, peito de frango com batata e cheiro verde. Salada de pepino. Maçã	Arroz, Feijão Preto, carne suína com abóbora e cheiro verde. Salada de acelga. Laranja	Arroz, Polenta com carne desfiada e molho de tomate natural. Salada de chuchu. Banana Prata	Arroz, feijão, frango com mandioquinha e cheiro verde. Salada de tomate. Mexirica	
LANCHE TARDE	Pão francês com carne moída e suco de limão	Torta de Ricota temperada com orégano a pizzaiolo (tomate picado e mangericão) suco de acerola	SALADA DE FRUTAS	QUIBE DE ABÓBORA recheado com ricota temperada com cheiro verde e suco de caju	
2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	10/04/2023	11/04/2023	12/04/2023	13/04/2023	14/04/2023
LANCHE MANHÃ	Suco de laranja com cenoura e biscoito integral com ovo mexido	Shake de banana com cacau e pão francês com ricota temperada	Vitamina de mamão e bolo	Leite com café e pão francês com requeijão	Leite com cacau 50% e pão de leite com manteiga
ALMOÇO	Arroz, feijão, omelete com tomate e brócolis. Salada de repolho. Laranja	Arroz, feijão, carne desfiada com batata e cheiro verde. Salada de vinagrete. Maçã	Arroz, Feijão preto, carne suína com abóbora. Couve refogada. Banana	Macarrão parafuso com frango desfiado e molho de tomate natural. Salada de batata com cenoura e cheiro verde. Mexirica	Arroz, Polenta a bolonhesa coberta com queijo. Salada de brócolis. Laranja
LANCHE TARDE	SALADA DE FRUTAS	Torta de aveia com frango, cenoura, abobrinha e cheiro verde e suco de limão	PAVÊ DE BANANA com biscoito maisena e suco de maracujá	CREPIOCA de presunto e queijo e suco de caju	Pão com frango desfiado com cenoura e cheiro verde e suco de manga

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 de Março



EDUCAÇÃO INFANTIL = PRÉ ESCOLAS = PERÍODO INTEGRAL

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR 2023

Emeb Alice - Emeb Carmela - Emeb Dr Ruy - Emeb Educandário - Emeb Ossin - Emeb Helenice- Emeb Lázaro - Emeb Nastaro
Paulo - Emeb Sarah - Emeb Zélia

3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	17/04/2022	18/04/2022	19/04/2022	20/04/2022	21/04/2022
LANCHE MANHÃ	Suco de laranja com pera e pão de leite com requeijão	Leite com banana, aveia e cacau 50% e biscoito maisena	Bolo e café com leite (experiencia - substituto leite com cacau 50%)	Suco de melão com limão e pão integral com patê de ricota	FERIADO
ALMOÇO	Arroz, Polenta com frango e molho de tomate natural. Salada de repolho com cenoura. Melão	Arroz, feijão, carne cubos com batata e cheiro verde Salada de repolho. Mexirica	Arroz, feijão, frango com chuchu e cenoura. Salada de alface. Maçã	Macarrão parafuso com ricota, brócolos, vagem em rodelinhas e molho branco. Salada tomate. Mamão	
LANCHE TARDE	PÃO DE QUEIJO e suco de acerola	SALADA FE FRUTAS	QUIBE DE ABÓBORA recheado com ricota temperada com cheiro verde. e suco de abacaxi	CUSCUS DE FRANGO com legumes ponto de corte , (vagem, cenoura, tomate e cheiro verde), suco de caju	
4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	24/04/2023	25/04/2023	26/04/2023	27/04/2023	28/04/2023
LANCHE MANHÃ	Shake de abacate com banana e biscoito maisena	Suco de laranja com pera e pão francês com manteiga	Vitamina de banana e pão de leite com requeijão	Suco de manga com maracujá natural e biscoito integral	Suco de mamão e pão de leite com manteiga
ALMOÇO	Arroz, feijão, peito de frango com abóbora e cheiro verde. Salada de repolho. Melão	Arroz, feijão, carne suína com mandioca e cheiro verde. Salada de acelga. Maçã	Arroz, Feijão, frango assado e mandioca sauté com cheiro verde. Salada de tomate. Abacaxi	Arroz, feijão, carne cubos com batata e cenoura. Salada de brócolis. Mexirica	Macarrão parafuso com carne moída, espinafre e tomate. Salada mista (cenoura cozida, vagem e cheiro verde). Macã
LANCHE TARDE	Bolo de Fubá com queijo e suco de maracujá	CREPIOCA com frango desfiado e cheiro verde	SALADA DE FRUTAS	ESCONDIDINHO (abóbora cabochá com carne desfiada e cheiro verde)	BOLO DE ANIVERSÁRIO (cobertura de manga com maracujá) suco de abacaxi

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

