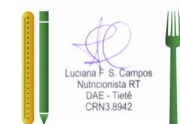




# Cardápio de Fevereiro



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
	QUE NESTE ANO O SABOR E O SABER ANDEM DE MÃOS DADAS			02/02/2022	03/02/2022
LANCHE MANHÃ				Suco de laranja e pão integral com patê de ricota com cenoura	Leite com cacau 50% e pão de leite com requeijão
ALMOÇO				Feijão, arroz, peito de frango desfiado com mandioquinha. Salada de Acelga colorida. Banana Prata	Macarrão a bolonhesa com queijo ralado. Salada de alface. Goiaba
LANCHE TARDE				TORTA de abobrinha com presunto e Suco de maracujá	SALADA DE FRUTAS
2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	06/02/2022	07/02/2022	08/02/2022	09/02/2022	10/02/2022
LANCHE MANHÃ	Leite com cacau 50% e pão de leite com manteiga	Suco de abacaxi e biscoito integral com requeijão	Leite com banana e cacau 50% e pão integral com manteiga	Suco de mamão com limão e pão de leite com patê de ricota	Suco de melão com laranja e pão francês com manteiga
ALMOÇO	Arroz, feijão, escondidinho de batata recheado com carne moída (pré). Salada de ovo cozido com brócolis. Laranja	Arroz, feijão preto, carne suína com chuchu e cheiro verde. Salada de pepino. Melão	Macarrão parafuso com frango, espinafre e tomate picado. Salada de alface. Abacaxi	Arroz, lentilha, carne suína com abóbora e cheiro verde. Couve refogada. Banana Prata	Arroz, Polenta em ponto de corte com frango e vagem ao molho de tomate. Salada de alface
LANCHE TARDE	BOLO e Suco de laranja	SALADA DE FRUTAS	QUIBE ASSADO e Suco de abacaxi com hortelã	SALADA DE FRUTAS	PAVÊ DE MANGA em camadas com biscoito maisena

### 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 Fevereiro



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
	13/02/2023	14/02/2023	15/02/2023	16/02/2023	17/02/2023
LANCHE MANHÃ	Suco de melão com laranja e hortelã e pão de leite com patê de ricota e cenoura	Suco de goiaba e pão integral com manteiga	Vitamina de frutas sem leite (banana/laranja e maçã) e pão francês com requeijão	Suco de laranja e biscoito integral com manteiga	Leite enriquecido com cacau 70% e pão de leite com queijo
ALMOÇO	Arroz, Feijão, peito de frango com abóbora e cheiro verde. Salada de Pepino. Maçã	Arroz, Feijão, carne cubos com batata e cheiro verde. Salada de Acelga. Laranja	Arroz, Polenta a pizzaiolo* (molho de tomate/queijo e orégano) <u>Ponto de corte</u> . Salada de alface. Melão	Arroz, Feijão Preto, carne suína com cenoura e cheiro verde. Salada de couve-flor. Laranja	Macarrão parafuso com almondegas ao sugo. Salada de cenoura com vagem. Manga
LANCHE TARDE	SALADA DE FRUTAS	BOLO e Suco de abacaxi	SALADA DE FRUTA	CUSCUS DE FRANGO com legumes (vagem, cenoura, tomate e cheiro verde) e ovo cozido, <u>em ponto de corte</u> . Suco de manga	CURAU DE MILHO VERDE servir com canela e Suco de acerola
4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	20/02/2023	21/02/2023	22/02/2023	23/02/2023	24/02/2023
LANCHE MANHÃ	<b>CARNAVAL</b>			Leite com banana e cacau 50% com biscoito integral com manteiga	Suco de goiaba e pão francês com requeijão
ALMOÇO				Macarrão espaguete a bolonhesa com queijo ralado. Salada de repolho. Laranja	Arroz e fricassê (purê de batata/frango/milho/molho branco). Salada de chuchu com cheiro verde. Maçã
LANCHE TARDE				Pão frances com carne moída ao molho de tomate. Suco de caju. Melão	Pão de leite com queijo e Suco de goiaba

### 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





# Cardápio de Fevereiro



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**

5ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	27/02/2023	28/02/2023	01/03/2023	02/03/2023	03/03/2023
<b>LANCHE MANHÃ</b>	Suco de Melão com limão e hortelã e biscoito integral com requeijão	Leite com banana e cacau 50% e pão de leite com manteiga	Suco de laranja e pão integral com patê de cenoura	Leite enriquecido com cacau 50% e pão de leite com manteiga	Suco de Laranja com pera e pão de frances com requeijão
<b>ALMOÇO</b>	Arroz, Feijão, omelete com espinafre e tomate. Salada batata com cenoura. Pera cozida	Arroz, lentilha, carne suína com cenoura e cheiro verde. Salada de acelga. Maçã	Arroz, Polenta a bolonhesa. Salada de brócolis. Manga	Macarrão parafuso com mini almondegas ao sugo. Salada de Alface. Goiaba	Arroz, feijão, carne suína com mandioca e cheiro verde. Salada de tomate. Abacaxi
<b>LANCHE TARDE</b>	Pão de leite com carne moída ao molho de tomate. Suco de caju	CREPIOCA com frango desfiado com requeijão e Suco de goiaba	SALADA DE FRUTAS	TORTA de abobrinha com presunto ralados e cheiro verde e Suco de abacaxi	CUSCUS de frango com cenoura, vagem, tomate, ovo cozido e cheiro verde. Suco de manga

### 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

