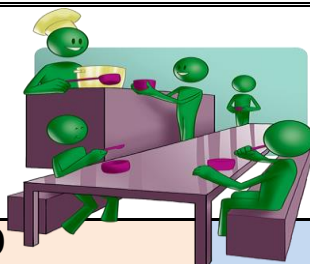




Cardápio



Fevereiro



PRÉ-ESCOLAS_CIREPEM_NASTARO

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR 2022

2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	07/02/2022	08/02/2022	09/02/2022	10/02/2022	11/02/2022
LANCHE MANHÃ	Mix de banana e mamão picados com aveia	Vitamina de abacate e biscoito integral com requeijão	Suco de abacaxi com hortelã e pão de leite com queijo	Vitamina de banana e biscoito maisena com requeijão	Salada de Frutas amarelas com aveia (banana, manga, mamão)
ALMOÇO	Arroz, feijão, peito de frango* com brócolis. Salada de cenoura ralada. Manga	Arroz, feijão, carne desfiada com mandioquinha e cheiro verde. Salada de tomate. Pêssego	Macarrão parafuso com frango, espinafre, tomate e queijo ralado. Salada de vagem com cheiro verde. Maçã	Arroz, feijão, peixe com batata, tomate e cheiro verde. Salada de acelga. Laranja	Arroz, Feijão e cuscus de frango (cenoura, tomate, vagem, cheiro verde e ovo cozido). Salada de chuchu. Goiaba
LANCHE TARDE	Polenta com carne desfiada ao molho de tomate	Pão de leite com patê (ricota/cenoura) e suco de abacaxi	Crepioca com moida e queijo ralado. Laranja	Suco de limão com hortelã e bolo	Pão de leite com carne desfiada, tomate e cheiro verde e suco de maracujá
3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	14/02/2022	15/02/2022	16/02/2022	17/02/2022	18/02/2022
LANCHE MANHÃ	Suco de melão com laranja e hortelã e pão de leite com requeijão	Salada de fruta amarelas (banana, manga e melão)	Suco de manga e pão de leite com creme vegetal	Leite com achocolatado e pão de leite com requeijão	Suco de maracujá e crepioca com queijo
ALMOÇO	Arroz, Feijão, peito de frango com abóbora e cheiro verde. Salada de Pepino. Maçã	Feijão Preto, carne desfiada com mandioca e cheiro verde. Salada de Repolho. Laranja	Arroz, Polenta com frango ao molho de tomate com manjeriçom e queijo ralado. Salada de alface. Mamão	Arroz, Feijão, carne com brócolis e tomate. Salada de couve-flor. Goiaba	Macarrão parafuso com peito de frango desfiado, abobrinha, tomate e queijo ralado. Salada de batata. Manga
LANCHE TARDE	Crepioca (de forno) com queijo mussarela, tomate e orégano. Laranja	Pão integral com patê (ricota/frango) e suco de caju	Quiabe assado com suco de goiaba	Cuscus de Frango com legumes. Laranja	Pão francês com carne moída e suco de abacaxi

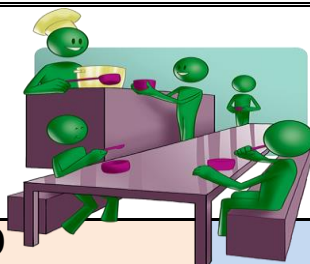
Média nutricional semanal

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





Cardápio



Fevereiro



PRÉ-ESCOLAS_CIREPEM_NASTARO

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR 2022

4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	21/02/2022	22/02/2022	23/02/2022	24/02/2022	25/02/2022
LANCHE MANHÃ	Vitamina de banana com maçã e pão de leite com requeijão	Mix de melão com pera	Suco de maracujá e crepioca com queijo	Mix de mamão e banana com aveia	Vitamina de Abacate
ALMOÇO	Arroz, Feijão, omelete com espinafre e tomate. Salada batata com cenoura. Laranja	Arroz, feijão, frango com batata e cheiro verde. Salada de pepino. Maçã	Arroz, lentilha, carne com mandioca e cheiro verde. Salada de tomate. Abacaxi	Feijão, arroz, carne desfiada com acelga. Salada de beterraba cozida. Banana Prata	Macarrão com brócolos, frango desfiado e tomate. Salada de alface. Goiaba
LANCHE TARDE	*Torta de Frango. Suco de manga	Pão de leite com carne desfiada, cenoura e cheiro verde e suco de cajú	Macarrão com abobrinha, espinafre, tomate e cheiro verde. Laranja	Pão de leite com patê de frango com cheiro verde e suco de abacaxi	Salada de fruta e Bolo (de Aniversário). Suco de maracujá
5ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	28/02/2022	01/03/2022	02/03/2022	03/03/2022	04/03/2022
LANCHE MANHÃ	Suco de abacaxi e crepioca com ricota*	Suco de Goiaba e Pão de leite com requeijão	Banana com aveia e canela	Suco de manga com laranja e pão de leite com requeijão	Suco de maracujá e crepioca com queijo
ALMOÇO	Arroz, lentilha, peito de frango com cenoura e abobrinha e cheiro verde. Salada de repolho. Melão	Arroz, Feijão, cação com chuchu, batata, tomate e cheiro verde. Salada de beterraba ralada. Laranja	Arroz, feijão, carne desfiada com couve -flor. Salada de cenoura ralada. Mamão	Macarrão ao molho de tomate com mamjaricão. Frango assado com farofa colorida. Salada de alface. Pera	Arroz, feijão, carne desfiada com mandioquinha e cheiro verde. Salada de couve. Manga
LANCHE TARDE	Crepioca (de forno) com queijo mussarela, tomate e orégano. Laranja	Cuscuz de frango com cenoura, vagem, tomate e cheiro verde. Suco de limão com hortelã	Crepioca com espinafre e queijo e suco de caju	Risoto com ervilha, carne suína desfiada, abóbora, tomate e cheiro verde. Laranja	Pão com patê de cenoura e 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

