



# Cardápio de Julho



# Pré-escolas



EDUCAÇÃO INFANTIL		PERÍODO INTEGRAL		ALIMENTAÇÃO ESCOLAR 2022		
5ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	
	25/07/2022	26/07/2022	27/07/2022	28/07/2022	29/07/2022	
LANCHE MANHÃ	Chocolate quente cremoso e biscoito com manteiga	Mingau de maisena sabor chocolate	Chocolate quente cremoso e pão de leite com queijo	Leite caramelado com canela e bolo	Leite com achocolatado e pão com manteiga	
ALMOÇO	Arroz, feijão. Almondegas assadas e creme de cenoura. Salada de Repolho. Laranja	Arroz, feijão, pernil com mandioca e cheiro verde. Salada de tomate. Melão	Macarrão parafuso a bolonhesa. Salada mista (cenoura cozida, vagem e cheiro verde). Maçã	Arroz, feijão, pernil com batata doce e cheiro verde. Salada de Alface. Banana	Arroz, Feijão, isca de carne com abóbora e cheiro verde. Salada de tomate. Maçã	
LANCHE TARDE	Caldo verde (batata/couve e carne desfiada)	Torta integral de frango com cenoura e ervilha e suco de caju	Sopa de cará com frango desfiado e cheiro verde	Torta de abobrinha com presunto e queijo chapiscado e suco de acerola	Creme de mandioquinha com cheiro verde, servido com pão de leite.	

### 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 Agosto



## Pré-escolas



EDUCAÇÃO INFANTIL		PERÍODO INTEGRAL		ALIMENTAÇÃO ESCOLAR 2022			
1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA		
	01/08/2022	02/08/2022	03/08/2022	04/08/2022	05/08/2022		
LANCHE MANHÃ	Leite com achocolatado e pão de leite com queijo	Mingau de maisena com canela	Vitamina de banana e bolo	Suco de mamão e pão de leite com manteiga	Leite com achocolatado e biscoito com requeijão		
ALMOÇO	Macarrão parafuso com frango, espinafre, molho branco e queijo ralado. Salada de beterraba ralada. Maçã	Arroz, feijão preto com carne suína e virado de couve. Salada de vinagrete. Laranja	Arroz, polenta ao sugo com manjerico recheada com moída e queijo. Salada de acelga. Melão	Arroz, Feijão, torta caipira (frango cremoso com purê de batata). Salada de chuchu com cheiro verde. Melancia	Arroz, Feijão, isca de carne com batata e cenoura. Salada de alface. Banana prata		
LANCHE TARDE	Canjica com canela	Pão de leite com requeijão e vitamina de frutas (maçã/laranja/melão)	Torta Surpresa (cenoura, abobrinha, ervilha, salsicha e tomate) e suco de maracujá	Chocolate quente cremoso e bolo	Pão de leite com frango desfiado ao sugo e suco de abacaxi		
2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA		
	08/08/2022	09/08/2022	10/08/2022	11/08/2022	12/08/2022		
LANCHE MANHÃ	Mingau de maisena sabor chocolate	Suco de laranja com maçã e pão de leite com requeijão	Mingau de maisena com canela	Vitamina de banana nanica e biscoito integral	Suco de mamão e pão de leite com manteiga		
ALMOÇO	Arroz, feijão, omelete colorido de forno. Salada de Repolho. Melancia	Arroz, feijão, frango com quiabo e purê de batata. Salada de cenoura ralada. Abacaxi	Arroz, feijão carne moída com abobrinha e cenoura. Salada de alface. Banana	Arroz, feijão, carne suína com couve-flor e cheiro verde. Salada de tomate. Laranja	Macarrão com frango desfiado e brócolis e tomate. Salada de beterraba cozida com cheiro verde. Maçã		
LANCHE TARDE	Pão de leite com carne moída e suco de acerola	Bolo de Fubá salgado e suco de goiaba	Pão de leite com frango ao molho de tomate natural e suco de abacaxi	Chocolate quente cremoso e bolo	Crepioca com cenoura ralada e cheiro verde, 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





# Cardápio de Agosto



## Pré-escolas



EDUCAÇÃO INFANTIL		PERÍODO INTEGRAL		ALIMENTAÇÃO ESCOLAR 2022			
3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA		
	15/08/2022	16/08/2022	17/08/2022	18/08/2022	19/08/2022		
LANCHE MANHÃ	Suco de Melancia e biscoito com requeijão	Suco de melão com laranja e pão de leite com manteiga	Vitamina de mamão e pão de leite com requeijão	Suco de laranja com maçã e pão de leite com patê de ovo	Vitamina de banana e pão de leite com requeijão		
ALMOÇO	Arroz, Feijão, peito de frango com abobrinha e cheiro verde. Salada de acelga. Maçã	Arroz, lentilha, carne suína com mandioca e cheiro verde. Salada de pepino. Laranja	Macarrão parafuso com abobrinha, tomate e mini almondegas. Salada de alface. Melancia.	Arroz, Polenta com frango ao molho de tomate nat. com cenoura. Salada de pepino. Melão	Arroz, feijão, carne de panela com cará, cenoura e cheiro verde. Salada de Vinagrete. Laranja		
LANCHE TARDE	Cuscuz de legumes e suco de manga	Crepioça com cenoura ralada, tomate e manjerição	Torta de frango cremoso com milho e suco de goiaba	Leite caramelado com canela e bolo	CANJICA		
4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA		
	22/08/2022	23/08/2022	24/08/2022	25/08/2022	26/08/2022		
LANCHE MANHÃ	Suco de Melão com maçã e ovo mexido	Suco de laranja com maçã e pão de leite com patê de ovo	Leite com banana e biscoito integral com manteiga	Mingau de aveia sabor chocolate	Leite com achocolatado e pão de leite com requeijão		
ALMOÇO	Arroz, feijão, carne moída com chuchu, cenoura e cheiro verde. Salada de pepino. Laranja	Arroz, feijão preto, carne suína com abóbora e cheiro verde. Salada de repolho. Melancia	Arroz, feijão, frango com quiabo cremoso e cheiro verde. Salada de acelga Mamão	Macarrão parafuso com carne moída. vagem e tomate. Salada de alface. Laranja	Arroz, lentilha com calabresa e paio. Farofa colorida. Couve refogada.. Banana		
LANCHE TARDE	Pão com carne desfiada ao molho	Chocolate quente e biscoito integral com requeijão	Bolo de fubá salgado e suco de goiaba	Torta de Frango com escarola e tomate. Suco de caju	Bolo de aniversário com cobertura de prestígio e suco de maracujá natural		

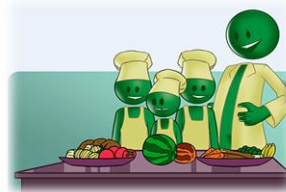
### Média nutricional semanal

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 Agosto



## pré-escolas



Luciana F. S. Campos  
Nutricionista RT  
DAE - Tietê  
CRN3.8942



**EDUCAÇÃO INFANTIL**

**PERÍODO INTEGRAL**

**ALIMENTAÇÃO ESCOLAR 2022**

5ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	29/08/2022	30/08/2022	31/08/2022	01/09/2022	02/09/2022
<b>LANCHE MANHÃ</b>	Suco de abacaxi com laranja e ovo mexido	Mingau de maisena sabor chocolate	Suco de laranja com cenoura e bolo	Vitamina de abacate e bicoito integral com requeijão	Vitamina de Frutas (laranja/maçã/banana) e Pão de leite com queijo
<b>ALMOÇO</b>	Arroz, feijão, peito de frango com batata e cheiro verde. Salada de vinagrete. Maçã	Arroz, Feijão Preto, carne suína com abóbora e cheiro verde. Salada de acelga. Laranja	Arroz, Polenta ao sugo recheada com presunto e queijo. Salada de chuchu com cheiro verde. Mamão	Arroz, feijão, frango com mix de batata e molho branco. Salada de beterraba ralada. Melancia	Macarrão parafuso a primavera (moída, abobrinha, cenoura, ervilha e cheiro verde). Salada de alface. Abacaxi
<b>LANCHE TARDE</b>	Pavê de banana	Pão de leite com frango cremoso e suco de caju	Quibe de forno e suco de limão com hortelã	Pão com ovo mexido com cenoura e tomate. Suco de manga	Arroz Doce

### 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

