



Cardápio de Junho



Pré escolas



EDUCAÇÃO INFANTIL PERÍODO INTEGRAL

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR 2022

2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	06/06/2022	07/06/2022	08/06/2022	09/06/2022	10/06/2022
LANCHE MANHÃ	Mingau de maisena sabor chocolate	Suco de laranja com maçã e pão de leite com requeijão	Suco de Maracujá nat e ovo mexido no pão de leite	Vitamina de banana nanica e pão de leite com requeijão	Leite com achocolatado e pão de leite com manteiga
ALMOÇO	Arroz, Feijão. Omelete de forno com abobrinha italiana ralada, tomate e queijo ralado. Salada de Beterraba. Laranja	Arroz, feijão, carne com mandioca e cheiro verde. Salada de acelga. Maçã	Arroz, Feijão, frango com abóbora e cheiro verde. Salada de tomate. Laranja	Arroz, feijão, cação com batata e cheiro verde. Farofa colorida. Salada de Alface. Banana	Macarrão parafuso com carne moída e abobrinha brasileira. Salada mista (cenoura cozida, vagem e cheiro verde). Maçã
LANCHE TARDE	Pão de leite com carne moída e suco de maracujá	Arroz Doce e banana prata	Milho verde cozido (espiga) e suco de cajú	Bolo e suco de acerola	Torta de legumes com presunto e queijo ralado e suco de abacaxi
3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	13/06/2022	14/06/2022	15/06/2022	16/06/2022	17/06/2022
LANCHE MANHÃ	Leite com achocolatado e biscoito integral com manteiga	Suco de laranja com melão e pão de leite com requeijão	Vitamina de mamão e bolo	Feriado//Ponto Facultativo	
ALMOÇO	Arroz, Feijão, peito de frango com batata e cheiro verde. Salada de repolho. Maçã	Arroz, feijão preto, carne suína com mandioca e cheiro verde. Salada de pepino. Laranja	Macarrão parafuso ao molho de tomate natural com carne desfiada. Salada de batata com vagem. Maçã		
LANCHE TARDE	Cuscuz de cação desfiado com tomate, cenoura e cheiro verde e suco de abacaxi	Torta de frango com escarola, tomate e cenoura e suco de goiaba	Pão de leite com frango desfiado e 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





Cardápio de Junho



é escolas



EDUCAÇÃO INFANTIL PERÍODO INTEGRAL

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR 2022

4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	20/06/2022	21/06/2022	22/06/2022	23/06/2022	24/06/2022
LANCHE MANHÃ	Suco de pera com laranja e ovo mexido com biscoito integral	Leite com achocolatado e pão de leite com requeijão	Vitamina de frutas (laranja, maçã e banana) e pão de leite com patê de ovo	Suco de mamão com laranja e bolo	Mingau de Maisena com canela
ALMOÇO	Macarrão parafuso com espinafre, cenoura, abobrinha e tomate. Salada de acelga. Maçã	Arroz, feijão, carne com brócolos e tomate. Salada de chuchu com cheiro verde. Laranja	Arroz, feijão, frango ao molho com abobrinha brasileira e cheiro verde. Salada de Alface. Banana	Arroz, feijão, carne desfiada com mandioquinha e cheiro verde. Salada de tomate. Maçã	CACHORRO QUENTE com purê de batata e vinagrete e Suco de Maracujá natural. Arroz doce
LANCHE TARDE	Pão de leite com carne moída e suco de abacaxi	Torta de Frango com milho verde e suco de maracujá	Bolo salgado de fubá com queijo e suco de goiaba	Crepioca com queijo, tomate e orégano e suco de acerola	Sopa de Milho Verde e Banana prata
5ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	27/06/2022	28/06/2022	29/06/2022	30/06/2022	01/07/2022
LANCHE MANHÃ	Vitamina de frutas e biscoito integral com requeijão	Chocolate quente e pão de leite com requeijão	Suco de mamão com laranja e ovo mexido com cenoura	Suco de melão com hortelã e pão de leite com requeijão	Leite com achocolatado e pão de leite com manteiga
ALMOÇO	Arroz, Polenta ao sugo natural com Frango desfiado. Salada da chuchu com cheiro verde. Maçã	Arroz, feijão, carne com batata, tomate e cheiro verde. Salada de acelga. Laranja	Macarrão parafuso com peito de frango, brócolos e tomate. Salada de cenoura com cheiro verde. Maçã	Arroz, lentilha com carne suína e purê de mandioquinha. Salada de tomate. Banana	Arroz, feijão, frango com chuchu. Salada de batata cor de rosa (com beterraba cozida e cheiro verde) Laranja
LANCHE TARDE	Pavê de banana e suco de cajú	CANJICA	Pão de leite com patê de grão de bico e suco de acerola	Bolo de aniversário: cenoura com cobertura de chocolate (feita na escola) e suco de maracujá	Sopa de cará com carne desfiada e cheiro verde

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 Julho



é escolas



EDUCAÇÃO INFANTIL PERÍODO INTEGRAL

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR 2022

5ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	04/07/2022	05/07/2022	06/07/2022	07/07/2022	08/07/2022
LANCHE MANHÃ	Mingau de Chocolate	Suco de laranja com maçã e pão de leite com requeijão	Leite com banana e biscoito integral com manteiga	Chocolate quente e bolo	Suco de mamão e pão de leite com requeijão
ALMOÇO	Arroz, feijão, peito de frango com cenoura e cheiro verde. Salada de acelga. Maçã	Arroz, feijão preto, carne suína com abóbora e cheiro verde. Salada de repolho. Laranja	Arroz, feijão, frango com batata e cheiro verde. Salada de tomate. Maçã	Macarrão parafuso com carne desfiada e vagem em rodelinhas. Salada de alface. Banana prata	Arroz, feijão, frango com mandioquinha e cheiro verde. Salada de tomate. Maçã
LANCHE TARDE	Pão de leite com queijo e suco de suco de goiaba	Chocolate quente e bolo	Pão de leite com carne moída e suco de maracujá	Torta de Frango integral com cenoura e suco de manga	Creme de abóbora com carne desfiada

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

