



# Cardápio de MAIO



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
	01/05/2023	02/05/2023	03/05/2023	04/05/2023	05/05/2023
LANCHE MANHÃ	FERIADO	Café com leite e biscoito integral com manteiga	Shake de banana (nanica) com cacau 50% e pão de leite com requeijão	Leite enriquecido com mamão e pão francês com manteiga	Suco de abacaxi com hortelã e bolo
ALMOÇO		Macarrão parafuso com carne moída e vagem em rodelinhas. Salada de cenoura ralada. Maçã	Arroz, feijão, frango com batata e cheiro verde. Salada de tomate. Manga	Arroz, feijão preto, carne suína com abóbora e cheiro verde. Salada de beterraba ralada. Abacaxi	Arroz, lentilha, frango com mandioquinha e cheiro verde. Salada de tomate. Melão
LANCHE TARDE		CREPIOCA à Pizzaiolo e suco de acerola	Bolo de Aveia com maçã e canela e suco de abacaxi	SALADA DE FRUTAS	PAVÊ DE BANANA com biscoito maisena e suco de caju
2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	08/05/2023	09/05/2023	10/05/2023	11/05/2023	12/05/2023
LANCHE MANHÃ	Leite com cacau 50% e biscoito integral com requeijão	Suco de Melão com hortelã e pão de leite com patê de ricota	Composto vitaminado de chocolate branco e pão de leite com requeijão	Vitamina de mamão com laranja e pão francês com manteiga	Suco de abacaxi com maçã e pão de leite com requeijão
ALMOÇO	Arroz, Feijão, ovo mexido com espinafre e tomate. Salada de batata com cheiro verde. Pêra	Arroz, feijão preto com carne suína e couve refogada. Salada de tomate. Laranja	Macarrão parafuso com carne moída, berinjela e tomate. Salada de alface. Mexirica	Arroz, Polenta ao sugo natural com carne desfiada. Salada da chuchu com cheiro verde. Maçã	Arroz, feijão, frango com mandioquinha. Salada de mista de couve flor com cheiro verde. Mexirica
LANCHE TARDE	Pão francês com queijo e suco de goiaba	ESCONDIDINHO de mandioca com carne moída coberto com mussarela e suco de maracujá	PAVÊ de MANGA com biscoito maisena, suco de caju	CREPIOCA com frango desfiado e cheiro verde e suco de acerola	BOLO DE FUBÁ CREMOSO e Café com leite

### 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 MAIO



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
	15/05/2023	16/05/2023	17/05/2023	18/05/2023	19/05/2023
LANCHE MANHÃ	Suco de Laranja e ovo mexido com cenoura	Suco de laranja com maçã e pão de leite com requeijão	Café com leite e pão francês com manteiga	Suco de mamão e pão de leite com patê de cenoura	Vitamina de abacate e biscoito integral com requeijão
ALMOÇO	Arroz, Feijão. Omelete de forno com abobrinha ralada e tomate. Salada de Beterraba cozida com vagem. Laranja	Arroz, feijão, carne com mandioca e cheiro verde. Salada de acelga. Maçã	Arroz, Feijão, frango com abóbora e cheiro verde. Salada de tomate. Abacaxi	Arroz, feijão, carne suína com mandioca e cheiro verde. Salada de acelga. Banana Prata	Macarrão parafuso com carne moída e abobrinha brasileira. Salada mista (cenoura cozida, vagem e cheiro verde). Maçã
LANCHE TARDE	BISCOITO DE POLVILHO e Suco de Goiaba	TORTA de abobrinha com presunto ralado e suco de acerola	MILHO VERDE cozido e suco de limão	Café com leite e BOLO	ESCONDIDINHO de mandioquinha com frango e suco de maracujá
4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	22/05/2023	23/05/2023	24/05/2023	25/05/2023	26/05/2023
LANCHE MANHÃ	Café com leite e cacau 50% e biscoito integral com manteiga	Suco de laranja com melão e pão de leite com requeijão	Vitamina de mamão e bolo	Leite com cacau 50% e pão de leite com requeijão	Vitamina de banana e pão de leite com patê de ricota
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. Mexirica	Macarrão espaguete alho e óleo e almondegas. Salada de alface. Laranja	Arroz, Stroganof de frango com milho. Salada de batata com cheiro verde. Maçã	Arroz, Polenta a bolonhesa com manjericão. Salada de alface. Mexirica
LANCHE TARDE	Pão francês com presunto e suco de maracujá	CUSCUZ de legumes (cenoura, espinafre, vagem e tomate) e suco de caju	PAVÊ de BANANA e suco de manga	PIPOCA e suco de abacaxi	BOLO DE ANIVERSÁRIO Prestígio e suco de caju

### 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 MAIO



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
	29/05/2023	30/05/2023	31/05/2023	01/06/2023	02/06/2023
LANCHE MANHÃ	Suco de abacaxi com couve e ovo mexido com biscoito	Café com leite e pão francês com manteiga	Vitamina de abacate e Bolo	Café com leite e pão de leite com requeijão	Suco de manga com laranja e pão de leite com requeijão
ALMOÇO	Macarrão parafuso com espinafre, ricota e tomate. Salada de cenoura com vagem. Maçã	Arroz, lentilha, isca de carne com couve- flor e cheiro verde. Salada de beterraba ralada. Manga	Arroz, Polenta com calabresa ao molho de tomate e queijo ralado. Salada de Alface. Mexirica	Arroz, feijão, carne moída com mandioquinha e cheiro verde. Salada de vinagrete Laranja Lima	Arroz, feijão, carne suína com batata doce, chuchu e cheiro verde. Salada de alface. Banana prata
LANCHE TARDE	Sopa de Feijão com macarrão argolinha, batata e cheiro verde	Creme de brócolis com batata (servir com queijo ralado e crutons)	Sopa de cará com carne desfiada, cenoura, chuchu e cheiro verde	Creme de Abóbora (servir com queijo ralado e crutons)	CANJA (servir com crutons)

### 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

