

Centro de Educação Infantil - Arte e Vida

Modalidade CRECHE (2-3 anos) / Integral



1ª SEMANA

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Café da manhã 07:00hs	Pão c/ manteiga Leite c/ cacau	Pão c/ ovo mexido Leite c/ cacau	Pão caseiro Leite c/ cacau	Pão de queijo Leite c/ cacau	Pão c/ manteiga Leite c/ cacau
Almoço 10:00hs	Paleta em cubos c/ tomate Arroz, Feijão Batata doce cozida Salada alfafa Maça	Parafuso à bolonhesa Abobrinha refogada Feijão Banana	Galinhada Feijão Salada couve Melão	Farofa de ovo c/ tomate Arroz, Feijão preto Brócolis cozido Salada couve Abacaxi	Paleta em cubos c/ mandioca Arroz, Feijão Salada Repolho Laranja
Lanche Integral (12-13:00hs)	Leite c/ cacau Banana	Leite c/ cacau Pão c/ manteiga	Leite c/ cacau Maça	Leite c/ cacau Pão de queijo	Leite c/ cacau Abacaxi
Jantar 16:00hs	Galinhada Feijão Repolho e tomate Maça	Farofa de ovo Arroz, Feijão preto Brócolis cozido Salada couve Abacaxi	Paleta em cubos c/ batata Arroz, Feijão Alface e tomate Melão	Espaguete c/ frango Feijão Beterraba cozida Banana	Carreteiro carne moida Abóbora refogada Feijão Pepino e tomate Laranja

2ª SEMANA

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Café da manhã 07:00hs	Pão c/ manteiga Leite c/ cacau	Pão c/ ovo mexido Leite c/ cacau	Pão caseiro Leite c/ cacau	Pão c/ manteiga Leite c/ cacau	Pão c/ manteiga Leite c/ cacau
Almoço 10:00hs	Carne moida c/ berinjela em cubos Arroz, Feijão Repolho e tomate Laranja	Carreteiro carne moida Abobrinha refogada Feijão Pepino e tomate Melão	Carne moida c/ batata e cenoura Arroz, Feijão Salada alfafa Melancia	Estrogonofe de frango Arroz, Feijão Salada alfafa Maça	Paleta em cubos c/ batata Arroz, Feijão Salada couve Banana
Lanche Integral (12-13:00hs)	Leite c/ cacau Melão	Leite c/ cacau Pão c/ manteiga	Leite c/ cacau Banana	Leite c/ cacau Pão c/ manteiga	Leite c/ cacau Laranja
Jantar 16:00hs	Estrogonofe de frango Arroz Salada alfafa Laranja	Sopa de macarrão (carne moida, chuchu, abóbora, beterraba, couve) Melão	Paleta em cubos c/ mandioca Arroz, Feijão Pepino e tomate Melancia	Pão c/ carne moida Suco fruta Maça	Carne moida c/ batata e cenoura Arroz, Feijão Salada alfafa Banana

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA SEMANAL

1ª SEMANA								2ª SEMANA							
Energia (Kcal)	CHOg 55/65% VET	PTNg 10/15% VET	LPDg 15/30% VET	Vit. A mcg	Vit.C mg	Ca mg	Fe mg	Energia (Kcal)	CHOg 55/65% VET	PTNg 10/15% VET	LPDg 15/30% VET	Vit. A mcg	Vit.C mg	Ca mg	Fe mg
957	131g/55%	34g/14%	35g/33%	166	66,8	361	5,4	851	115g/54%	32g/15%	32g/34%	175	58,5	345	4

Jocikeli Franco Oliveira
Nutricionista RT - PNAE
CRN-3:22465



Cardápio planejado para atender 70% das necessidades nutricionais diárias, conforme Resolução FNDE nº 06/2020 e a Resolução FNDE nº 20/2020.



Não oferecer alimentos com adição de açúcar. Utilizar sal e óleo com moderação.



Cardápio sujeito a alterações, conforme disponibilidade ou época de alimentos, ou com aval da nutricionista.



Outras opções de fruta: goiaba, poncã.



Adaptação/substituição para intolerância à Lactose (alimentos zero lactose).



Diabetes tipo I ou II (reduzir quant. carboidrato).



Alergia a APLV (substituir leite e derivados).



Alergia ao Ovo (outra proteína).

R. Aurea Barbosa Cerqueira, 1255 - Douradina/MS

Centro de Educação Infantil - Arte e Vida

Modalidade CRECHE (2-3 anos) / Integral



3ª SEMANA

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Café da manhã 07:00hs	Pão c/ manteiga Leite c/ cacau	Pão c/ ovo mexido Leite c/ cacau	Pão caseiro Leite c/ cacau	Pão de queijo Leite c/ cacau	Pão c/ manteiga Leite c/ cacau
Almoço 10:00hs	Paleta em cubos c/ mandioca Arroz, Feijão preto Salada pepino Maça	Espaguete c/ frango Feijão Beterraba cozida Banana	Ovo mexido Arroz, Feijão Cenoura cozida Salada Alfafa Abacaxi	Carne moida c/ abóbora Arroz, Feijão Repolho e tomate Melão	Estrogonofe de carne Arroz, Feijão Salada Alfafa Laranja
Lanche Integral (12-13:00hs)	Leite c/ cacau Banana	Leite c/ cacau Pão c/ manteiga	Leite c/ cacau Maça	Leite c/ cacau Pão de queijo	Leite c/ cacau Abacaxi
Jantar 16:00hs	Carreteiro carne moida Batata doce cozida Feijão Repolho e tomate Maça	Estrogonofe de carne Arroz, Feijão Salada Alfafa Banana	Paleta em cubos c/ tomate Arroz, Feijão preto Salada couve Abacaxi	Parafuso à bolonhesa Abobrinha refogada Feijão Melão	Ovo mexido Arroz, Feijão Cenoura cozida Salada Alfafa Laranja

4ª SEMANA

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Café da manhã 07:00hs	Pão c/ manteiga Leite c/ cacau	Pão c/ ovo mexido Leite c/ cacau	Pão caseiro Leite c/ cacau	Pão c/ manteiga Leite c/ cacau	Pão c/ manteiga Leite c/ cacau
Almoço 10:00hs	Músculo em cubos cozido Arroz, Feijão Farofa cenoura Salada alfafa Abacaxi	Carreteiro carne moida Batata doce cozida Feijão Pepino e tomate Melancia	Polenta c/ frango ao molho Arroz, Feijão Repolho e tomate Maça	Parafuso c/ carne moida Beterraba cozida Feijão Melão	Paleta em cubos c/ abóbora Arroz, Feijão Salada couve Banana
Lanche Integral (12-13:00hs)	Leite c/ cacau Melão	Leite c/ cacau Pão c/ manteiga	Leite c/ cacau Banana	Leite c/ cacau Pão c/ manteiga	Leite c/ cacau Maça
Jantar 16:00hs	Carne moida c/ berinjela Arroz, Feijão Salada couve Abacaxi	Paleta em cubos c/ mandioca Arroz, Feijão Salada repolho Melancia	Músculo em cubos Arroz, Feijão Farofa cenoura Salada alfafa Maça	Torta de carne moida Suco fruta Melão	Polenta c/ frango ao molho Arroz, Feijão Salada Repolho Banana

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA SEMANAL

3ª SEMANA								4ª SEMANA							
Energia (Kcal)	CHOg 55/65% VET	PTNg 10/15% VET	LPDg 15/30% VET	Vit. A mcg	Vit.C mg	Ca mg	Fe mg	Energia (Kcal)	CHOg 55/65% VET	PTNg 10/15% VET	LPDg 15/30% VET	Vit. A mcg	Vit.C mg	Ca mg	Fe mg
929	127g/54%	34g/15%	35g/34%	195	60	371	5	903	132g/59%	32g/14%	31g/31%	163	44	327	5,2

Jocikeli Franco Oliveira
Nutricionista RT - PNAE
CRN-3:22465



Cardápio planejado para atender 70% das necessidades nutricionais diárias, conforme Resolução FNDE nº 06/2020 e a Resolução FNDE nº 20/2020.



Não oferecer alimentos com adição de açúcar. Utilizar sal e óleo com moderação.



Cardápio sujeito a alterações, conforme disponibilidade ou época de alimentos, ou com aval da nutricionista.



Outras opções de fruta: goiaba, poncã.



Adaptação/substituição para intolerância à Lactose (alimentos zero lactose).



Diabetes tipo I ou II (reduzir quant. carboidrato).



Alergia a APLV (substituir leite e derivados).



Alergia ao Ovo (outra proteína).

R. Aurea Barbosa Cerqueira, 1255 - Douradina - MS