



Centro de Educação Infantil – Arte e Vida

Cardápio 2023 – Modalidade CRECHE (2-3 anos) / Integral

1º SEMANA									
	Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-Feira
Café da manhã 07:15hs	Pão c/ manteiga Leite c/ cacau s/ açúcar		Pipoca salgada Suco laranja		Pão c/ manteiga Leite c/ cacau s/ açúcar		Biscoito polvilho Leite c/ cacau s/ açúcar		Pão c/ manteiga Leite c/ cacau s/ açúcar
Almoço 09:20hs	Picadinho carne ao molho Arroz, Feijão Abóbora refogada Salada alface		Macarronada c/ Pasta Tilápia Feijão Salada cenoura e couve flor cozido		Galinhada Feijão Milho cozido Salada couve		OVO cozido (1/2 unid.) Arroz, Feijão Salada brócolis e tomate		Carne em cubos c/ mandioca Arroz, feijão Repolho roxo e rúcula
Sobremesa	Maça		Banana		Goiaba		Abacaxi		Poncã
Lanche Integral (11-13:00hs)	Leite integral Pão c/ manteiga Banana		Pipoca Suco uva		Leite integral Pão c/ manteiga Maça		Biscoito polvilho Suco laranja		Leite integral Pão c/ manteiga Abacaxi
Jantar 14:50hs	Galinhada Feijão Milho cozido Repolho e tomate		Ovo cozido (1/2 unid.) Arroz, Feijão Salada brócolis e tomate		Carne em cubos c/ batata Arroz, Feijão Acelga e tomate		Macarronada c/ frango Feijão Beterraba cozida		Carreteiro carne moída Batata doce cozida Feijão Pepino e tomate
Sobremesa	Maça		Banana		Goiaba		Abacaxi		Poncã
Composição nutricional Média semanal	Energia (Kcal)	CHOg 55/65% VET	PTNg 10/15% VET	LPDg 15/30% VET	Vit. A mcg	Vit. C mg	Ca mg	Fe mg	Jocikeli Franco Oliveira Nutricionista CRN3 - 22465
	885	126g/57%	31g/14%	30g/31%	113	55	240	4,9	

2º SEMANA									
	Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-Feira
Café da manhã 07:15hs	Pão c/ manteiga Leite c/ cacau s/ açúcar		Pipoca salgada Suco uva		Pão c/ manteiga Leite c/ cacau s/ açúcar		Biscoito polvilho Leite c/ cacau s/ açúcar		Pão c/ manteiga Leite c/ cacau s/ açúcar
Almoço 09: 20hs	Carne moída c/ berinjela em cubos Arroz, Feijão Acelga e tomate		Filé Tilápia ao molho (batata e cenoura) Arroz, Feijão Salada alface		Carreteiro carne moída Abobrinha refogada Feijão Pepino e tomate		Frango ao molho Arroz Feijão preto Salada couve		Carne em cubos c/ batata Arroz, Feijão Repolho e tomate
Sobremesa	Laranja		Melancia		Melão		Pera		Mamão
Lanche Integral (11-13:00hs)	Leite integral Pão c/ manteiga Melão		Pipoca Suco laranja		Iogurte natural Banana		Biscoito polvilho Suco uva		Leite integral Pão c/ manteiga Laranja
Jantar 14:50hs	Frango ao molho Arroz Feijão preto Salada couve		Sopa de macarrão (carne moída, chuchu, abóbora, couve flor)		Carne em cubos c/ mandioca Arroz, feijão Pepino e tomate		Pão c/ carne moída Suco laranja		Filé Tilápia ao molho (batata e cenoura) Arroz, Feijão Salada alface
Sobremesa	Laranja		Melancia		Melão		Pera		Mamão
Composição nutricional Média semanal	Energia (Kcal)	CHOg 55/65% VET	PTNg 10/15% VET	LPDg 15/30% VET	Vit. A mcg	Vit. C mg	Ca mg	Fe mg	Jocikeli Franco Oliveira Nutricionista CRN3 - 22465
	797	112g/56%	29g/14%	28g/32%	93,5	66	224	4,12	

Observação: 1-Cardápio elaborado conforme Resolução 06/2020. 2-Cardápio sujeito a alterações, conforme disponibilidade ou época de alimentos, ou com aval da nutricionista. 3-Adaptação/substituição para Intolerância Lactose (Leite, manteiga, iogurte e biscoito zero lactose); Diabetes (Arroz, macarrão e pão integral).

R. João Gomes de Lira, 1280 – Fone: (67) 3412-1185 – Douradina – MS



Centro de Educação Infantil – Arte e Vida

Cardápio 2023 – Modalidade CRECHE (2-3 anos) / Integral

3ª SEMANA									
	Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-Feira
Café da manhã 07:15hs	Pão c/ manteiga Leite c/ cacau s/ açúcar		Pipoca salgada Suco laranja		Pão c/ manteiga Leite c/ cacau s/ açúcar		Biscoito polvilho Leite c/ cacau s/ açúcar		Pão c/ manteiga Leite c/ cacau s/ açúcar
Almoço 09:20hs	Carne em cubos c/ mandioca Arroz, feijão Salada pepino		Ovo mexido Arroz, Feijão Salada alface e tomate		Macarronada c/ frango Feijão Beterraba cozida		Carne moída c/ abóbora Arroz, Feijão Repolho e tomate		Feijoada c/ músculo cenoura e chuchu Arroz Farofa couve
Sobremesa	Maça		Banana		Poncã		Goiaba		Laranja
Lanche Integral (11-13:00hs)	Leite integral Pão c/ manteiga Banana		Pipoca Suco uva		Leite integral Pão c/ manteiga Maça		Biscoito polvilho Suco laranja		Leite integral Pão c/ manteiga Goiaba
Jantar 14:50hs	Carreiteiro carne moída Abóbora refogada Feijão Repolho roxo e rúcula		Feijoada c/ músculo cenoura e chuchu Arroz Farofa couve		Picadinho carne ao molho Arroz, Feijão Salada alface		Macarronada c/ Pasta de Tilápia Milho refogado Feijão Salada alface		Ovo mexido Arroz, Feijão Salada acelga e tomate
Sobremesa	Maça		Laranja		Poncã		Goiaba		Banana
Composição nutricional Média semanal	Energia (Kcal)	CHOg 55/65% VET	PTNg 10/15% VET	LPDg 15/30% VET	Vit. A mcg	Vit. C mg	Ca mg	Fe mg	Jocikeli Franco Oliveira Nutricionista CRN3 - 22465
	901	128g/57%	32g/14%	31g/31%	117	71	252	5,12	

4ª SEMANA									
	Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-Feira
Café da manhã 07:15hs	Pão c/ manteiga Leite c/ cacau s/ açúcar		Pipoca salgada Suco uva		Pão c/ manteiga Leite c/ cacau s/ açúcar		Biscoito polvilho Leite c/ cacau s/ açúcar		Torta de carne Suco laranja
Almoço 09: 20hs	Pasta Tilápia ao molho Arroz, Feijão Salada alface		Carreiteiro carne moída Batata doce cozida Feijão Pepino e tomate		Polenta c/ frango ao molho Arroz, Feijão Repolho e tomate		Macarronada c/ carne moída Milho refogado Feijão Salada alface		Carne em cubos c/ batata Arroz, Feijão Salada couve
Sobremesa	Abacaxi		Melancia		Melão		Pera		Ameixa
Lanche Integral (11-13:00hs)	Leite integral Pão c/ manteiga Melão		Pipoca Suco laranja		Iogurte natural Banana		Biscoito polvilho Suco laranja		Leite integral Pão c/ manteiga Pera
Jantar 14:50hs	Carne moída c/ berinjela em cubos Arroz, Feijão Salada couve		Carne em cubos c/ mandioca Arroz, Feijão Salada repolho		Pasta Tilápia ao molho Arroz, Feijão Salada alface		Torta de carne moída Suco uva		Polenta c/ frango ao molho Arroz, Feijão Repolho roxo e alface
Sobremesa	Abacaxi		Melancia		Melão		Pera		Ameixa
Composição nutricional Média semanal	Energia (Kcal)	CHOg 55/65% VET	PTNg 10/15% VET	LPDg 15/30% VET	Vit. A mcg	Vit. C mg	Ca mg	Fe mg	Jocikeli Franco Oliveira Nutricionista CRN3 - 22465
	863	119g/55%	29g/13%	32g/33%	100	38	225	4,6	

Observação: 1-Cardápio elaborado conforme Resolução 06/2020. 2-Cardápio sujeito a alterações, conforme disponibilidade ou época de alimentos, ou com aval da nutricionista. 3-Adaptação/substituição para Intolerância Lactose (Leite, manteiga, iogurte e biscoito zero lactose); Diabetes (Arroz, macarrão e pão integral).

R. João Gomes de Lira, 1280 – Fone: (67) 3412-1185 – Douradina – MS