



Cardápio para 1ª e 3ª e 5ª semana

Refeição/Dia	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Café da Manhã	Leite com cacau 50% (sem açúcar). Pão com manteiga e orégano	Leite com cacau 50% (sem açúcar). Pão com requeijão caseiro	Leite com cacau 50% (sem açúcar). Pão com manteiga e orégano	Leite com cacau 50% (sem açúcar). Pão com requeijão caseiro	Leite com cacau 50% (sem açúcar). Pão com manteiga e orégano
Almoço	Galinhada (frango em pedaços) Feijão Saladas	Frango desfiado Polenta Arroz Saladas	Sopa de lentilha com frango e legumes	Carne de porco Moranga Feijão Saladas	Carne moída com molho Massa Saladas
Lanche I	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Lanche II	Chocolate quente Bolachas diversas	Sanduíchinho c/ frango desfiado	Creminho de cacau Bolachas diversas	Bolo salgado Chá de casca de fruta	Bolo simples Chá de casca de fruta

Obs: Dia 19 terá almoço celebrando o dia do gaúcho: pão com salsichão e suco

**NÃO USAR AÇÚCAR NO LEITE, CHÁ E SUCO!!!
NAS OUTRAS PREPARAÇÕES USAR O MÍNIMO!!!**

- Lavar bem os alimentos, principalmente saladas e frutas que são servidas cruas;
- Retirar toda a gordura visível das carnes, inclusive a pele do frango;
- Utilizar pouco óleo e sal nas preparações, nos molhos utilizar alho, cebola, tomate, orégano e tempero verde;
- Dependendo das condições das frutas, vegetais e legumes, o oferecimento desses alimentos pode ser alterado nos dias do cardápio;
- Sempre observar os produtos em estoque com antecedência, comunicando a nutricionista caso necessário, evitando a falta ou acúmulo dos gêneros alimentícios;
- Cuidar a data de validade dos alimentos;
- Não deve ser adicionado açúcar no leite, vitaminas, sucos e chás, além das preparações já especificadas no cardápio.



Cardápio para a 2ª e 4ª semana

Refeição/Dia	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Café da Manhã	Leite com cacau 50% (sem açúcar). Pão com manteiga e orégano	Leite com cacau 50% (sem açúcar). Pão com requeijão caseiro	Leite com cacau 50% (sem açúcar). Pão com manteiga e orégano	Leite com cacau 50% (sem açúcar). Pão com requeijão caseiro	Leite com cacau 50% (sem açúcar). Pão com manteiga e orégano
Almoço 11h15min	Risoto (frango desfiado) Feijão Saladas	Mandiocada com carne de porco Arroz Saladas	Sopa de feijão com frango e legumes	Carne moída com molho Polenta Saladas	Frango em pedaços Arroz Feijão Saladas
Lanche I	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Lanche II	Pão de queijo Chá de casca de fruta	Bolo salgado Chá de casca de fruta	Sanduíchinho c/ frango desfiado	Iogurte Bolachas sortidas	Bolinho de arroz Bolachas sortidas

**NÃO USAR AÇÚCAR NO LEITE, CHÁ E SUCO!!!
NAS OUTRAS PREPARAÇÕES USAR O MÍNIMO!!!**

- Lavar bem os alimentos, principalmente saladas e frutas que são servidas cruas;
- Retirar toda a gordura visível das carnes, inclusive a pele do frango;
- Utilizar pouco óleo e sal nas preparações, nos molhos utilizar alho, cebola, tomate, orégano e tempero verde;
- Dependendo das condições das frutas, vegetais e legumes, o oferecimento desses alimentos pode ser alterado nos dias do cardápio;
- Sempre observar os produtos em estoque com antecedência, comunicando a nutricionista caso necessário, evitando a falta ou acúmulo dos gêneros alimentícios;
- Cuidar a data de validade dos alimentos;
- Não deve ser adicionado açúcar no leite, vitaminas, sucos e chás, além das preparações já especificadas no cardápio.



Cálculo de macro e micronutrientes - turno integral (4 a 5 anos) - 70% das necessidades diárias
Valores de referência: Kcal 945 - Cho 130 a 154 - Ptn 24 a 35 - Lip 26 a 37

Média semanal
Kcal: 1016
Cho g: 151
Ptn g: 31
Lip g: 32

Kcal= calorias; CHO= carboidratos; PTN= proteínas; LIP= lipídeos

Cálculo de macro e micronutrientes - turno parcial (4 a 5 anos) - 30% das necessidades diárias
Valores de referência: Kcal 405 - Cho 56 a 66 - Ptn 10 a 15 - Lip 11 a 16

Média semanal
Kcal: 464
Cho g: 66
Ptn g: 14
Lip g: 16

Kcal= calorias; CHO= carboidratos; PTN= proteínas; LIP= lipídeos

- Lavar bem os alimentos, principalmente saladas e frutas que são servidas cruas;
- Retirar toda a gordura visível das carnes, inclusive a pele do frango;
- Utilizar pouco óleo e sal nas preparações, nos molhos utilizar alho, cebola, tomate, orégano e tempero verde;
- Dependendo das condições das frutas, vegetais e legumes, o oferecimento desses alimentos pode ser alterado nos dias do cardápio;
- Sempre observar os produtos em estoque com antecedência, comunicando a nutricionista caso necessário, evitando a falta ou acúmulo dos gêneros alimentícios;
- Cuidar a data de validade dos alimentos;
- Não deve ser adicionado açúcar no leite, vitaminas, sucos e chás, além das preparações já especificadas no cardápio.