**Cardápio para 1ª e 3ª 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** | Risoto  (frango em pedaços)  Feijão  Saladas | Carne moída  com molho  Polenta  Saladas | Frango em cubos  Arroz  Feijão  Saladas | Frango  com molho  Massa  Saladas | Frango desfiado  Moranga  Feijão  Saladas |
| **Lanche I**  **Lanche II** | Fruta  Bolo de cenoura  Suco natural | Fruta  Sanduichinho natural | Fruta  Creminho branco  Bolachas diversas | Fruta  Bolo salgado  Suco natural | Fruta  Torradinhas de frango  Suco natural |

**Obs: 16 de outubro: refeição livre saudável**

No dia mundial da alimentação, cada escola deverá realizar uma refeição livre, desde que seja saudável, e com os ingredientes já fornecidos pela alimentação escolar. As opções devem ser pré-aprovadas pelas nutricionistas da SMEC, e dia 16 devem ser enviados registros deste dia diferente.

Algumas sugestões: panqueca colorida, lasanha de abobrinha, geleia caseira de maçã/moranga, suco de beterraba com cenoura, panqueca de banana, bolinho de arroz assado com abobrinha, arroz colorido com vegetais, mini pizza, moranga recheada...

Solte a imaginação!!!

**NÃO USAR AÇÚCAR NO LEITE, CHÁ E SUCO!!!**

**NAS OUTRAS PREPARAÇÕES USAR O MÍNIMO!!!**

**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** | Galinhada  (frango desfiado)  Feijão  Saladas | Frango desfiado  Purê de moranga  Arroz  Saladas | Carne de porco  Arroz  Feijão  Saladas | Carne moída  com molho  Massa  Saladas | Frango em pedaços  Arroz  Feijão  Saladas |
| **Lanche I**  **Lanche II** | Fruta  Iogurte  Bolachas sortidas | Fruta  Bolo salgado  Suco natural | Fruta  Sanduichinho natural | Fruta  Pão de queijo  Suco natural | Fruta  Bolinho de arroz assado |

**Obs: 16 de outubro: refeição livre saudável**

No dia mundial da alimentação, cada escola deverá realizar uma refeição livre, desde que seja saudável, e com os ingredientes já fornecidos pela alimentação escolar. As opções devem ser pré-aprovadas pelas nutricionistas da SMEC, e dia 16 devem ser enviados registros deste dia diferente.

Algumas sugestões: panqueca colorida, lasanha de abobrinha, geleia caseira de maçã/moranga, suco de beterraba com cenoura, panqueca de banana, bolinho de arroz assado com abobrinha, arroz colorido com vegetais, mini pizza, moranga recheada...

Solte a imaginação!!!

**NÃO USAR AÇÚCAR NO LEITE, CHÁ E SUCO!!!**

**NAS OUTRAS PREPARAÇÕES USAR O MÍNIMO!!!**

**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: 1041  Cho g: 153  Ptn g: 33  Lip g: 33 |

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: 468  Cho g: 66  Ptn g: 15  Lip g: 16 |

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