



Turno integral (4 a 5 anos) - 70% das necessidades diárias

Cardápio para 2ª e 4ª semana

Refeição/Dia	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Café da Manhã	Leite com chocolate 50% (sem açúcar). Pão com manteiga e orégano	Leite com chocolate 50% (sem açúcar). Pão com requeijão caseiro	Leite com chocolate 50% (sem açúcar). Pão com chimia caseira de maçã (sem açúcar).	Leite com chocolate 50% (sem açúcar). Pão com manteiga e orégano	Leite com chocolate 50% (sem açúcar). Pão com requeijão caseiro
Almoço	Macarronada Frango desfiado + massa penne Feijão Saladas	Carne moída c/cenoura Arroz Feijão Saladas	Frango desfiado Moranga refogada Arroz Feijão Saladas	Carne de porco Mandioca Feijão Saladas	Frango em pedaços Arroz Feijão Saladas
Lanche I	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Lanche II	Bolo simples Suco natural (polpa)	Iogurte Bolachas diversas	Bolo salgado Suco natural (polpa)	Pão torrãozinho com patê de frango caseiro	Bolo de polentina Chá gelado, de fruta

Lanchinho de Páscoa: bolinho de cenoura, amendoim crocante com cacau 50% e suco natural

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 3ª e 5ª semana

Refeição/Dia	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Café da Manhã 8h30	Leite com chocolate 50% (sem açúcar). Pão com manteiga e orégano	Leite com chocolate 50% (sem açúcar). Pão com requeijão caseiro	Leite com chocolate 50% (sem açúcar). Pão com chimia caseira de maçã (sem açúcar).	Leite com chocolate 50% (sem açúcar). Pão com manteiga e orégano	Leite com chocolate 50% (sem açúcar). Pão com requeijão caseiro
Almoço 11h15min	Carne de frango desfiada Mandioca Feijão Saladas	Carne moída Massa Feijão Saladas	Frango em pedaços Arroz Feijão Saladas	Carne de frango c/ molho Polenta Arroz Saladas	Galinhada Feijão Saladas
Lanche I	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Lanche II	Bolo cacau 50% Suco natural (polpa)	Creme 50% cacau Bolachas diversas	Bolo simples Suco natural (polpa)	Sanduichinho de frango	Bolo de cenoura Suco natural (polpa)

**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

Média semanal
Kcal: 981
Cho g: 129
Ptn g: 54
Lip g: 30

Kcal= calorias; CHO= carboidratos; PTN= proteínas; LIP= lipídeos; Vit. A= vitamina A; Vit. C= vitamina C; Ca= cálcio; Fe= ferro.

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.