



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 mamão (sem açúcar).	Leite com chocolate 50% (sem açúcar). Pão com manteiga e orégano	Leite com chocolate 50% (sem açúcar). Pão com requeijão caseiro
Almoço	Galinhada Feijão Saladas	Frango desfiado Polenta Feijão Saladas	Carne de porco Mandioca Feijão Saladas	Carne moída com cenoura Arroz Feijão Saladas	Frango em pedaços Arroz Feijão Saladas
Lanche I	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Lanche II	Bolo de polentina Iogurte	Bolinho de arroz, assado Chá gelado de fruta (sem açúcar).	Creme 50% cacau Bolachas diversas	Sanduichinho com patê de frango caseiro.	Bolo de legumes Chá gelado de fruta (sem açúcar).

**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 mamão (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	Risoto Feijão Saladas	Frango com batata Arroz Feijão Saladas	Carne moída Massa Espaguete Feijão Saladas	Frango em pedaços Arroz Feijão Saladas	Carreteiro Feijão Saladas
Lanche I	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Lanche II	Bolo de cenoura Suco natural (polpa) (sem açúcar).	Cueca virada assada com calda 50 % cacau	Sagu (polpa de fruta) Creme branco	Bolo salgado Suco natural (polpa) (sem açúcar).	Bolo simples Chá gelado de fruta (sem açúcar).

**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
Vit. A mcg: 443
CHO g: 152
Vit. C mg: 14
Prot g: 38
Ca mg: 403
LIP g: 32
Fe mg: 4

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.