



Cardápio para 2ª e 4ª semana

Refeição/Dia	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Lanche I	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Lanche II	Bolo simples Suco natural (polpa)	Bebida de soja Bolachas diversas	Bolo salgado Suco natural (polpa)	Pão torrão com patê de frango caseiro	Bolo de polentina Chá gelado, de fruta

PROIBIDO LEITE

Cardápio para a 3ª e 5ª semana

Refeição/Dia	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Lanche I	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Lanche II	Bolo cacau 50% Suco natural (polpa)	Creme 50% cacau com bebida de soja Bolachas diversas	Bolo simples Suco natural (polpa)	Sanduichinho de frango	Bolo de cenoura Suco natural (polpa)

PROIBIDO LEITE

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

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; A fruta deve ser oferecida às 11h e 14h, assim aumentamos o consumo de frutas, o que é muito bom para o desenvolvimento das crianças; 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 parcial/vespertino (4 a 5 anos) - 30% das necessidades diárias

Média semanal
Kcal: 454
Vit: A mcg: 112
CHO g: 64
Vit. C mg: 4
Prot g: 33
Ca mg: 47
LIP g: 6
Fe mg: 2

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; A fruta deve ser oferecida às 11h e 14h, assim aumentamos o consumo de frutas, o que é muito bom para o desenvolvimento das crianças; 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.