



Cardápio para 1ª 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	Frango em pedaços Massa Feijão Saladas	Frango desfiado Arroz Feijão Saladas	Sopa de feijão com frango e legumes	Almôndegas com molho Polenta Arroz Saladas	Frango com molho Repolho refogado Arroz Feijão Saladas
Lanche I	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Lanche II	Creme de cacau Bolachas diversas	Bolo salgado	Bolinho de arroz assado Chá de casca de fruta	Sanduíquinho c/ frango desfiado	Bolo de cacau Chá de casca de fruta

**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 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	Frango com molho Moranga refogada Arroz Feijão Saladas	Carne de porco Arroz Feijão Saladas	Sopa de lentilha, com frango e legumes	Carne moída com molho Massa Saladas	Frango desfiado Arroz Feijão Saladas
Lanche I	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Lanche II	Mingau de cacau	Torrinhas c/ requeijão caseiro Chá de casca de fruta	Iogurte Bolachas sortidas	Sanduíquinho c/ frango desfiado	Bolo simples Chá de casca de fruta

**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: 974
Cho g: 140
Ptn g: 32
Lip g: 34

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: 433
Cho g: 65
Ptn g: 14
Lip g: 13

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.