



Cardápio para 1ª semana

Refeição/Dia	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Lanche I	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Lanche II	Creme de cacau c/ leite de soja/coco Bolachas diversas	Bolo salgado	Bolinho de arroz assado Chá de casca de fruta	Sanduichinho c/ frango desfiado	Bolo de cacau Chá de casca de fruta

PROIBIDO LEITE

Cardápio para a 2ª semana

Refeição/Dia	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Lanche I	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Lanche II	Mingau de cacau, com bebida de soja/coco	Torradas c/ requeijão de bebida de soja/coco Chá de casca de fruta	Bebida de soja/coco Bolachas sortidas	Sanduichinho c/ frango desfiado	Bolo simples Chá de casca de fruta

PROIBIDO LEITE

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 (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: 434
Cho g: 63
Ptn g: 14
Lip g: 14

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; 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.